सर्वोत्तम माघ २०८०, मूल्य रु ४०/-

नारी

जाडोको सकस

छोरीजस्तै बुहारी

व्यस्त मिस पवि

कत्थक रहर

सदाबहार कार्डिगन

एआई सिर्जित सामग्री

पट गार्डेनिङ

उपनियोग प्रमुख रोशनसँग संवाद

बोल्ड दीपिका

नेपालको नं. 1 महिला पत्रिका @narimagazine narimagazine

THE GREAT BRITISH BRAND
Belaco®
HOME APPLIANCES
1 YEAR WARRANTY
STAY COZY - STAY WARM
EMBRACE WINTER WITH OUR APPLIANCES' CHARM
Special Discount Offer
BelacoNepal
belacohomeappliances
BelacoHomeAppliances
www.ikbhgroup.com.np
belaco.co.uk (UK)
abdulhafiztrading.com.qa (Qatar)
I.K.B.H GROUP
IKBH Group Pvt. Ltd.
Sitapaila, Kathmandu, Nepal (Head Office)
Janakpur, Dhanusha, Nepal (Corporate Office)
01-5300700, 9801666001
FREE DELIVERY
*inside kathmandu valley
Shop Now

ISO 9001:2015
CERTIFIED
SuryaJyoti
जीवनको लागि
सही Plan
सही सोचौं, सही रोजौं!
नेपालको पहिलो र कम
प्रिमियममा आजीवन सुरक्षा दिने
कम प्रिमियममा,
ठूलो Plan
७० वर्षको उमेरमा
सम्पुर्ण प्रिमियम Refund
सीमित भुक्तानी,
असीमित Coverage
Shanta Plaza, Gyaneshwor
Kathmandu, Nepal
P.O. Box 19433
01-4545947/48/50
sahi@suryajyotilife.com
suryajyotiofficial
www.suryajyotilife.com

सिद्धार्थ केयर २४/७
०१-५९७००२०
customercare@sbl.com.np
"नारीकै नाममा घर, आकर्षक ब्याजदर"
सिद्धार्थ हाम्रो घर कर्जा
सिद्धार्थ बैंकले "नारीको नाममा घर, आकर्षक ब्याजदर" भन्ने नारा सहित नारीको नाममा घर जग्गा खरिद गर्न प्रोत्साहन स्वरुप संचालनमा ल्याएको यस कर्जा सुविधा उपभोग गरी लाभान्वित हुनुहोस् ।
१०.८४%
वार्षिक ब्याजदर (पहिलो ७ वर्षका लागि स्थिर)
यो कर्जा सुविधा घर खरिद, निर्माण र पुनर्निर्माणका लागि लागु हुनेछ।
यो योजना सीमित अवधिको लागि मात्र
*शर्तहरु लागु हुनेछन्
SCAN ME
सम्बन्ध सधैंभरिलाई
SiddharthaBank
www.siddharthabank.com

BALTRA®
Home Appliances

WRAP YOURSELF IN THE
WARMTH
OF HAPPINESS & COMFORT

Bro STORE

Visit Baltra Retail Outlet:
Teku, Kathmandu: 9801904608
Indrachowk, Kathmandu: 9802260179

Online Sales Enquiry: 9801200501
Corporate Sales Enquiry: 9801904610
E-mail: corporate@balajeenp.com

#baltrahomeappliances
/BaltraHomeAppliancesNepal/
www.baltra.in

SHOP NOW

UNILEVER NEPAL LIMITED

NEW! SUNSILK

WITH ACTIVE MIX
YOU ARE READY TO SHINE

sunsilk®

NOW ALSO AVAILABLE IN CONDITIONERS

सर्वोत्तम
नारी झलक

माघ २०८०

विचार

१० **आइएम परफेक्ट**

बाहिरी आवरण हेरेर महिलाको आत्मसम्मानपूर्ण सौन्दर्य र सामर्थ्यको नजरअन्दाज गर्नेहरूको भीडले कहिले बुझ्ला-'सबैजना जे छन्, जस्तो छन्, आ-आफ्नै शैलीले सधैं परफेक्ट छन् ।

५८
बोल्ड जेन दीपिका

५४
सोनियाको पहिरनशैली

अध्यक्ष
कैलाश सिरोहिया

प्रबन्ध-निर्देशक
सम्भव सिरोहिया

सम्पादक
उपासना घिमिरे

सम्पादकीय सहकर्मी :
लक्ष्मी भण्डारी, प्रकृति दाहाल
सुजाता मुखिया

भाषा सम्पादन :
दामोदर न्यौपाने

तस्बिर:
महेशमान प्रधान

कलासंयोजन :
राजुबाबु शाक्य 'सारब'

कलासंयोजन सहायक :
लक्ष्मीनारायण महर्जन

मार्केटिङ :
असुरारी ज्ञवाली

वितरण :
शुभेच्छा अधिकारी

विज्ञापन तथा वितरणका लागि :
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड., सेन्ट्रल बिजनेस पार्क,
थापाथली, काठमाडौं
पो.ब.न. ८५५९, फोन नं ५१३५०००, फ्याक्स: ९७७-१-५१३५००१

कार्यालय :
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड, सेन्ट्रल बिजनेस पार्क
थापाथली, काठमाडौं
पो.ब.न. ६०१९, फोन नं ५१३५०००, फ्याक्स: ९७७-१-५१३५००१
Email: nari@kmg.com.np, www.narimag.com.np
Marketing dept: 5135000, Ext.1623, Email: marketing@kmg.com.np
Circulation dept: 5135000, Ext.1667 &1669
Grahak Gunasaharu: 1660 - 01 - 22222 (toll free)

वर्ष : २२, अङ्क : ३ पूर्णाङ्क : २५० जि.प्र.का.द.नं. ४०/०५९/६०
सर्वाधिकार कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेडसँग सुरक्षित

सम्बन्ध

२० छोरीजस्तै बुहारी

समाजमा यस्ता थुप्रै बुहारी छन्, जसले सासू-ससुरालाई छोरीको अभाव महसुस हुन दिएका छैनन् । त्यस्तै घर-घरमा यस्ता धेरै सासू छन्, जसले बुहारीलाई आमाको कमी महसुस हुन दिएका छैनन् । आफ्नो कोखबाट जन्मिएका छोरी नभएपनि बुहारीले त्यो ठाउँ परिपूर्ति गर्न सक्छन् ।

बगैंचा

३६ पट गार्डेनिङ

घर वरिपरि हरियाली मनपर्छ तर बोटबिरूवा रोप्नका लागि पर्याप्त ठाउँको अभाव छ भने पट गार्डेनिङ उपयुक्त हुनसक्छ । कम ठाउँमा बिरूवा रोप्नु, बगैंचा बनाउनु चुनौतीपूर्ण काम हो । तर पट गार्डेनिङले यसलाई सहज बनाइदिन्छ । बजारमा विभिन्न प्रकारका पट पाइन्छन् जसमा बिरूवा रोप्न सकिन्छ ।

मनोरञ्जन

७८ कत्थक रहर

नाचमा भाव व्यक्त हुन्छ भने त्यो कत्थक नाच हो। पछिल्लो समय आफ्नो रहर र प्यासन पूरा गर्न नाच्न सिक्नेहरूको आकर्षण बढेको छ। यसले शरीरलाई मात्र नभै मनलाई पनि तन्दुरुस्त बनाउँछ।

इमेलबाट

नारी मासिक नियमित रूपमा हेर्ने गरेकी छु। यसमा प्रकाशित सबै सामग्री मन पर्छन्। पुस अंकको नारीको कभर निकै मन पर्‍यो। नारीले सधैं सेलिब्रेटीलाई भन्दा पनि यस्तै फिगरलाई महत्व दिँदै जाओस्।

ममता सुब्बा, *धरान*

नारी मासिक नियमित रूपमा हेर्ने गरेकी छु। त्यसमा पनि राशिफलमा मेरो ध्यान जान्छ। नारीको राशिफल महिलाको लागि मात्र हो कि पुरुषका लागि पनि ?

रेश्मा श्रेष्ठ, *भक्तपुर*

नारी मासिक प्रिय पत्रिका हो। पुस अंकको नारी महानगरपालिकाका महिला वडासचिव शीर्षकको सामग्री मन पर्‍यो। काठमाडौं महानगरपालिका जनसंख्याको हिसाबले सबैभन्दा ठूलो महानगरपालिका हो। काठमाडौं महानगरपालिकाका ३२ वडामध्ये केही वडामा वडासचिवको जिम्मेवारी महिलाहरूले निभाइरहेका छन् र उनीहरूले प्रशासन हाँकिरहेका छन्। प्रशासनिक खर्च चलाउनेदेखि वडाध्यक्षको सल्लाहकारको भूमिका निभाउनु उनीहरूको मुख्य जिम्मेवारी हुन्छ। अन्य क्षेत्रको तुलनामा वडाको काममा व्यस्ततासँगै चुनौती पनि धेरै हुने उनीहरू बताउँछन्। जनताका आवश्यकतालाई नजिकबाट बुझेर काम गर्नु उनीहरू आफ्नो दायित्व सम्झन्छन्। वडामा स-साना काम हुने भएकाले सेवाग्राहीहरूलाई सम्झाएर काम गर्नुपर्ने उनीहरूको अनुभव छ। नारीले यस्तै विषयलाई प्राथमिकताका साथ प्रकाशित गर्दै जाओस्।

नैना केसी, *धादिङ*

नारी मासिकमा प्रकाशित हुने स्तम्भमध्ये गन्तव्यमा ध्यान गइहाल्छ। पुस अंकको नारीमा उपत्यका नजिकका पिकनिक स्पट पढ्न पाउँदा खुसी लाग्यो। नारीले यस्तै विविध विषयलाई प्राथमिकता दिँदै जाओस्।

शैलजा गुरुङ, *कोटेश्वर*

फेसबुकबाट

अरुका बालबालिकाहरूमा पनि मातृत्व अनुभव हुन्छ

मलाई कहिल्यै अरुका बालबालिका हुन् भन्ने महसुस हुँदैन। भित्री इच्छाले काम गरेको भएर खुसी छु। अर्को कुरा बालबालिकाको स्वभावले मलाई पनि परिवर्तन गराएको छ। यसमा मलाई कुनै समस्या छैन। अरुका बालबालिकाहरूमा पनि मातृत्व अनुभव हुन्छ।

सविता उप्रेती

हुन्छ नि। मलाई स्कुलका बालबालिकाहरू सबै आफ्नै छोराछोरीहरूजस्तै लाग्छन्।

सुनीता छत्कुली

धेरै राम्रो, तपाईंको कडा परिश्रमका लागि शुभकामना।

सरस्वती शाक्य

दुर्गा शोव-आवाज नसुन्नेको आवाज

तीन दशक लामो दलित आन्दोलनमा सक्रिय अधिकारकर्मी दुर्गा शोवले चाहेर अधिकारकर्मी भएकी होइनन्। समाजले जतातते उनीप्रति गरेको तिरस्कार र निषेधको परिणामस्वरूप अधिकारकर्मी भएकी हुन्।

सामाजिक, राजनीतिक एवं आर्थिक परिवर्तन भए पनि समाजमा विभेद उस्तै छ।' असमानतामा कुनै पनि वर्ग वा समुदायको उत्थान नहुने हुँदा समानता ल्याउन जरुरी छ।

आरबी किराँती

अपवाद बाहेकको, आफूप्रति अरुको व्यवहारको ७०-८० प्रतिशत हिस्सा आफ्नो व्यवहारले पनि निर्धारण गर्छ भन्थे, बूढापाकाले।

शरद काफ्ले

मनोरोगलाई होल बडी चेकअपमा राख्नु जरुरी

मानसिक रोग कुनै रगत जाँच, सिटिस्क्यान तथा एक्सरेबाट देखिँदैन। साधारण भावनात्मक कुराबाट बाहिर निस्किएर त्यसैबाट पत्ता लाग्छ। लक्षणका आधारमा नै यो रोग पत्ता लगाउने हो।

डाक्टर साहेब भएकाले म आजसम्म छोराछोरीको भविष्य कोर्न र स्वस्थ बाँच्न सफल भएको छु।

बद्री महर्जन

कविता

म मरें भने

– ममता घिमिरे

म मरें भने,
मेरा चिसा भएका पैतालालाई , चिसै माटोमा
धस्काइदिनू
म बाँच्दा तिनै माटोमा, तिनै पैतालाले संसार डुले
की थिएँ
अनि मेरा घुँडा र तिघ्रालाई, वर-पिपलमा बिसाइदिनू
तिनै वृक्षमा घुँडा र तिघ्रा च्यापी, सारा दुःख भुले
की थिएँ
म मरें भने,
मेरो योनिलाई निश्चल गंगामा बगाइदिनू
अर्को जन्ममा म पवित्र भई जन्मन चाहन्छु
अनि मेरो आमाशयलाई, अस्पतालमा बुझाइदिनू
त्यो आमाशय दिँदा, मलाई आमाशय दिने आमालाई
सम्झन्छु ।

म मरें भने,
मेरो मुटुलाई, स्वच्छन्द आकाशमा छाडिदिनू
अनि मेरा स्तनलाई, दूधले पखालिदिनू
तिनलाई छुँदा, मेरा पत्रपत्र,अपवित्र हुन्थे ।

म मरेंभने,
मेरा हातहरूलाई, पुस्तकालयमा बुझाइदिनू
मेरो जीवन,पुस्तक पढ्न र लेख्नमा बित्यो
अनि मेरो घाँटीलाई, सांगीतिक माहोलमा लगिदिनू
मेरो लवजमा हर परिस्थिति,गुनगुनाउने गीत थियो ।

म मरें भने,
मेरा बन्द ओठलाई, भजन संग्रहालयमा राखिदिनू
म रहँदा मेरा ओठ, दैवको भक्तिमा लिप्त थिए
अनि मेरो नाकलाई, हिमालमा चढाइदिनू
त्यो हावा र सौन्दर्यमा श्वास फेर्थे ।

म मरेंभने,
मेरा गालालाई,झरीमा रुझाइदिनू
म बाँच्दा धेरै पटक, झरीझैं रुन्थे
र मेरा आँखालाई, दृष्टि नभएकालाई दिनू
म मरेपछि पनि, कसैको आँखामा रही बाँच्थे

म मरें भने,
मेरा कानलाई, कमलको फूलमा चढाइदिनू
म अन्तिम पटक,कमलको जीवन सुन्न चाहन्छु
र मेरो दिमागलाई ब्रम्हाण्डमा सुस्ताइदिनू
अन्तिम पटक, यो सृष्टि हेर्न चाहन्छु ।

पत्राचार गर्ने ठेगाना
नारी कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड, सेन्ट्रल बिजनेस पार्क, थापाथली, काठमाडौं,
पो.ब.न. ८०१९, फोन नं ५१३५०००, इमेल: nari@kmg.com.np

मात्र नेपाल लाइफ इन्स्योरेन्सले दिन्छ भरोसा एक अर्काको, साथ जीवन भरको

मुख्य विशेषता

- एउटै बीमालेखले दम्पतीको जोखिम बहन गर्ने
- बीमा अवधि समाप्तिमा बीमाङ्क रकम बोनस एकमुष्ट पाइने
- एकको मृत्यु भएमा बीमाङ्क रकम जीवितले पाउने र बाँकी बीमा शुल्क पूर्ण छुट हुनुका साथै बीमालेख चालु रहने र बीमा अवधि समाप्तिमा पुन बीमाङ्क रकम र शुरु देखिको बोनस एकमुष्ठ पाइने

नेपाल लाइफ
इन्स्योरेन्स कं. लि.
किनकि जीवन अमूल्य छ...

Customer Service:
01-5970971 9801170971

www.nepallife.com.np

‘आइएम परफेक्ट’

करुणा देवकोटा

तपाईंको त अस्ति भर्खर बच्चा जन्मिएको होइन ?’ एउटा सरकारी शैक्षिक संस्थामा काम विशेषले पुग्दा त्यहाँका परिचित पुरुष कर्मचारीले मतिर हेर्दै प्रश्न गरे ।

‘हो । चार महिना पुग्नै लाग्यो,’ मुस्कुराउँदै जवाफ दिएँ ।

‘अनि तपाईं त सुत्केरीजस्तै देखिनुहुन्न त,’ मेरो शरीरलाई तलदेखि माथिसम्म नियाल्दै तिनले थपे ।

उनको कुरा मलाई अलिक अनौठो र अप्ठ्यारो लाग्यो । सोधिहालें, ‘कस्तो देखिनुपर्छ र सुत्केरी ?’

आफ्ना हातले आकार मापन गर्दै ती कर्मचारीले हाँसोको फोहोरासहित भने, ‘हाम्रा श्रीमती त भ्यात्त देखिन्छन् बच्चा पाएपछि । बस्ने र खानेभन्दा काम हुन्न । तपाईं त जस्ताको तस्तै हुनुहुन्छ । क्यारी हो यस्तो मेन्टेन गर्ने ? मेरी श्रीमतीलाई पनि सिकाउनुपर्‍यो ।’

ती कर्मचारीले यति भनी नसक्दै मेरो रिसको पारो चढिसकेको थियो । न मैले उनकी श्रीमतीबारे चासो राखेकी थिएँ, न त उनीसँग नै मेरो कुनै व्यक्तिगत चिनजानी थियो । काम विशेषले एकाध पटक भेटेको मान्छेले मेरो शरीरलाई हेरेर एकैपटक म र आफ्नी श्रीमतीलाई एकसाथ ‘बडी सेमिङ’ गरेको मलाई पटक्कै चित्त बुझेन । त्यस्तो सोचको सिकार भएकाहरूलाई कहिलेकाहीँ त पाइलैपिच्छे सामना गर्नुपरेको छ ।

म बेलाबेला ती कर्मचारीका श्रीमतीबारे सोच्छु र उनको अवस्था कल्पना गर्छु । बच्चा जन्माएर मोटोपन बढेसँगै उनले आफ्नै श्रीमान्बाट कतिधेरै अपमान र अपाच्य मजाक सहन्छिन् होला ?

तर, सुत्केरी भएपछि सोचेजस्तो शरीर नमोटाएको भनेर मैले पाएको प्रतिक्रिया भने यो एउटा मात्रै होइन । ‘अलिक मोटाउनु पर्‍यो,’ ‘मोटाइन्छ भनेर खाँदिनस् कि क्या हो ?’, ‘सुत्केरीमै हो खाएर टन्न मोटाउने’, जस्ता टिप्पणी थुप्रै पटक सुनेकी छु । उसो त केही महिना यता मेरो तौल बढेसँगै तिनै मान्छेबाट ‘यो भन्दा धेरै नमोटा है, राम्रो देखिन्’, ‘यो भन्दा धेरै मोटो पनि सुहाउँदैन अब’ जस्ता प्रतिक्रिया पनि सुन्नुपरेकै छ ।

गर्भावस्थामा पनि सोचेजस्तो तौल नबढेको भन्दै परिवारकै सदस्य, नजिकका आफन्ती र साथी सर्कलबाट पाएका च्वास्स बिझाउने बचन सम्झिँदा आज पनि मन अमिलो हुन्छ ।

मेरो तौललाई लिएर पाएका प्रतिक्रियाको शृंखला यतिमा मात्रै सीमित छैन ।

केही वर्षअघि एउटा गैरसरकारी संस्थामा काम गर्दा मेरो दैनिकी अलिक व्यस्त थियो ।

बिहान कलेज, दिउँसो अफिस । अक्सर घरबाहिरको खानेकुरा, त्यसमाथि खानामा मेरो सोख । यी सबै कारणले तौल वृद्धि भयो । त्यससँगै मेरो मोटोपनलाई लिएर कार्यालयभित्रै कानेखुसी हुन थालेछ ।

'करुणा प्रेग्नेन्ट होर ?', 'प्रेग्नेन्सीको कति मन्थ रनिङ हो करुणाको ?' यस्तै-यस्तै । एकजना सहकर्मीबाट यी कुरा थाहा पाएँ । जबकि कानेखुसी गर्नेहरू कसैले पनि मेरो बारेमा मैसँग सोध्ने कष्ट गरेनन् । यो घटनाको लगभग एक वर्षपछि, कोभिड महामारी सुरू भयो । महामारी नियन्त्रणका लागि सरकारले 'लकडाउन' घोषणा गरेसँगै जीवनशैलीमा परिवर्तन आयो । कार्यालय जानुको सट्टा 'वर्क फ्रम होम' गर्न थालियो । सोचें, यही समय हो मैले आफ्नो स्वास्थ्यमा ध्यान दिने ।

घरको खानेकुरा, घरमै व्यायाम र योगाभ्यास । निश्चित सुत्ने-उठ्ने टाइम, अफिसियल वर्किङ आवरबाहेक सीमित समयमा मात्र मोबाइल र ल्यापटप चलाउने अनुशासन । स्क्रिनभन्दा धेरै किताब पढ्ने अभ्यास, घरायसी काममा व्यस्त । यस्तो जीवनशैली अपनाएसँगै मेरो तौल पनि घट्न थाल्यो । शारीरिक र मानसिक दुवै हिसाबले फुर्तिलो महसुस गर्न थालें । तर, मेरो शरीरको आकारलाई हेरेर दिइने प्रतिक्रियाले भने शिथिल बनाउने अवस्था आयो ।

'कति दुब्लाएकी ?', 'छ्या छ्या हौ, लिखिक्क देखियो तेरो शरीर त', 'टन्न खा है टन्न, नत्र लैजाला कोरोनाले', 'यो लुगा त तँलाई मोटी छँदै सुहाउँथ्यो' आदि कति हो कति, मेरो मोटोपन र दुब्लोपनबारे चासो राख्दै शरीर हेरेर अनावश्यक टिप्पणी र उपमा दिन उनीहरूले गरेको हतारले मलाई साह्रै नमज्जा लाग्थ्यो र अझै पनि लागिरहन्छ ।

अक्सर सोच्छु, अरूको शारीरिक बनोट, तौल, उचाइ, वर्ण, स्वर, रुचि, रोजाइ आदिलाई लिएर प्रतिक्रिया जनाइहाल्न मान्छेलाई के कुराले प्रोत्साहन गर्दो हो ? फेरि यस्ता प्रतिक्रिया पाउनेमा प्रायःजसो पुरुषको तुलनामा महिला बढी हुन्छन् । मेरै साथी सर्कलको कुरा गर्ने हो भने पनि पुरुष साथीले आफूले बडी सेमिङ 'खासै फिल नगरेको' सुनाउँछन् । तर केटी साथीहरू भने सायदै कोही होलान् जसले विभिन्न समयमा अनेक व्यक्तिबाट बडी सेमिङ फिल नगरेका होऊन् ।

केटा र केटीको फोटोमुनि सामाजिक सञ्जालहरूमा गरिने कमेन्टलाई नै तुलना गरेर हेर्ने हो भने पनि शरीरलाई हेरेर गरिने प्रतिक्रिया महिलाका लागि अति अशोभनीय, असभ्य, अनावश्यक र अतिशयोक्तिपूर्ण देखिन्छन् । कति मोटी, कति दुब्ली । जिमसिम जाँदिन क्या हो, नाक कस्तो नमिलेको । आँखा कति साना, कति ठूला । कति ठूलो स्तन, कति सानो स्तन । कस्तो भद्दा पुठो ? छ्या कति नसुहाउँदो फिगर । कति नराम्रो कपाल, कस्तो चुच्चो अनुहार । आँखीभौं पनि उछिट्टिएका, दाँत किन नमिलाएको होला ? यस्ता-यस्ता अनगिन्ती कमेन्टको वर्षा गराउनेको भीड हुन्छ ।

यो कुरालाई पुष्टि गर्न धेरै पर पनि पुग्नु पर्दैन ।

केही समयअघि 'मिस युनिभर्स नेपाल २०२३' को उपाधि जितेकी सुन्दरी जेन दीपिका ग्यारेटले सुन्दरताको परम्परागत बुझाइलाई चुनौती दिँदै अन्तर्राष्ट्रिय प्लाटफर्ममार्फत 'बडी पोजेटिभिटी' बारे सन्देश दिइन् । उनको सहभागिता र आफ्नो शरीरप्रतिको सकारात्मकतालाई संसारभर प्रशंसा गरियो । तर सामाजिक सञ्जालहरूमा उपलब्ध तिनै सुन्दरीका विभिन्न फोटो र फुटेजमा आएका प्रतिक्रिया भने हेर्न, पढ्न पनि असहज लाग्ने खालका छन् । विभिन्न जनावरसँग तुलना गर्दै यौन आशय झल्किने भावले लेखिएका कमेन्टले देखाउँछन् कि-महिलाको शरीर सस्तो प्रतिक्रिया जनाउनका लागि हो, महिला 'वस्तु' बाहेक केही होइनन् अनि बजारमा सजाएर राखिने 'सामान' र महिलाको हैसियत समान हो ?

चाहे प्रत्यक्ष भेटघाटमा होस् वा सामाजिक सञ्जालको कमेन्ट सेक्सन र मेसेज बक्समा नै किन नहोस् ? अरूको शरीरलाई लिएर प्रतिक्रिया जनाउनुअघि कसैले सोच्दैन कि-मैले यस्तो प्रतिक्रिया जनाइरहँदा उसलाई कति नराम्रो महसुस होला, उसको मानसिक स्वास्थ्यमा कस्तो असर पर्ला ? किन कि मेरो शरीर हेरेर दिइएका कतिपय प्रतिक्रियाले अनेकौं पटक मेरो बलियो आत्मसम्मान डगमगाएको छ ।

विशेषगरी, किशोरावस्थाको समयमा मेरो शरीर हेरेर गरिने टिप्पणी र दिइने प्रतिक्रियाले मेरो आत्मविश्वासलाई मात्र खलबल्याएन कि रोजाइलाई समेत थुप्रै पटक निमोठेको छ । आफूलाई मन परेको लुगा लगाउनुअघि, मन लागेको खानेकुरा खानुअघि, मन परेका मान्छेसँग संवाद सुरू गर्नुअघि बारम्बार सोच्न, हिम्मत जुटाउन र आफैंलाई आफू हुनुप्रति विश्वास दिलाउन रोकिदिएको छ ।

मेरै केही केटी साथीहरूलाई उनीहरूको तौल, उचाइ र शरीरको रंग नै प्रेम सम्बन्ध बिस्तार गर्न, बनिसकेको सम्बन्धलाई निरन्तरता दिइरहन वा विवाह बन्धनमा बाँधिन बाधा बनेका छन् । आफ्नो पढाइ र करिअरमा सफल हुँदाहुँदै पनि शरीरको बनोटअघि दक्षता फिका हुँदा उनीहरूको आत्मसम्मानमा चोट पुगेका र आफैंदेखि निराश भएर जिउनुपरेका उदाहरणहरू बग्रेल्ती छन् । परिवारकै सदस्य, छरछिमेकी, आफन्त, नजिकका साथी आदिबाटै बारम्बार आफ्नो शरीरलाई लिएर नानाभाँती कुरा सुन्नुपरेको तीतो अनुभव उनीहरू सुनाउँछन् ।

यसको व्यापकताको कुरा गर्दा हिन्दुस्तान टाइम्समा केही वर्षअघि प्रकाशित एउटा समाचारले भन्छ कि, भारतमा अवस्थित फोर्टिस हेल्थ केयरले गरेको सर्वेक्षणमा ९० प्रतिशत महिलाले बडी सेमिङलाई अक्सर हुने व्यवहारको रूपमा लिन्छन् । भारतका विभिन्न सहरमा बसोबास गर्ने १५ देखि ६५ वर्ष उमेर समूहका १२ सय ४४ जना महिलामा गरिएको उक्त सर्वेक्षणअनुसार ७६ प्रतिशत महिलालाई लाग्छ, सुन्दरतालाई प्रस्तुत गर्ने मिडियाको शैलीले बडी सेमिङलाई प्रोत्साहन गर्छ ।

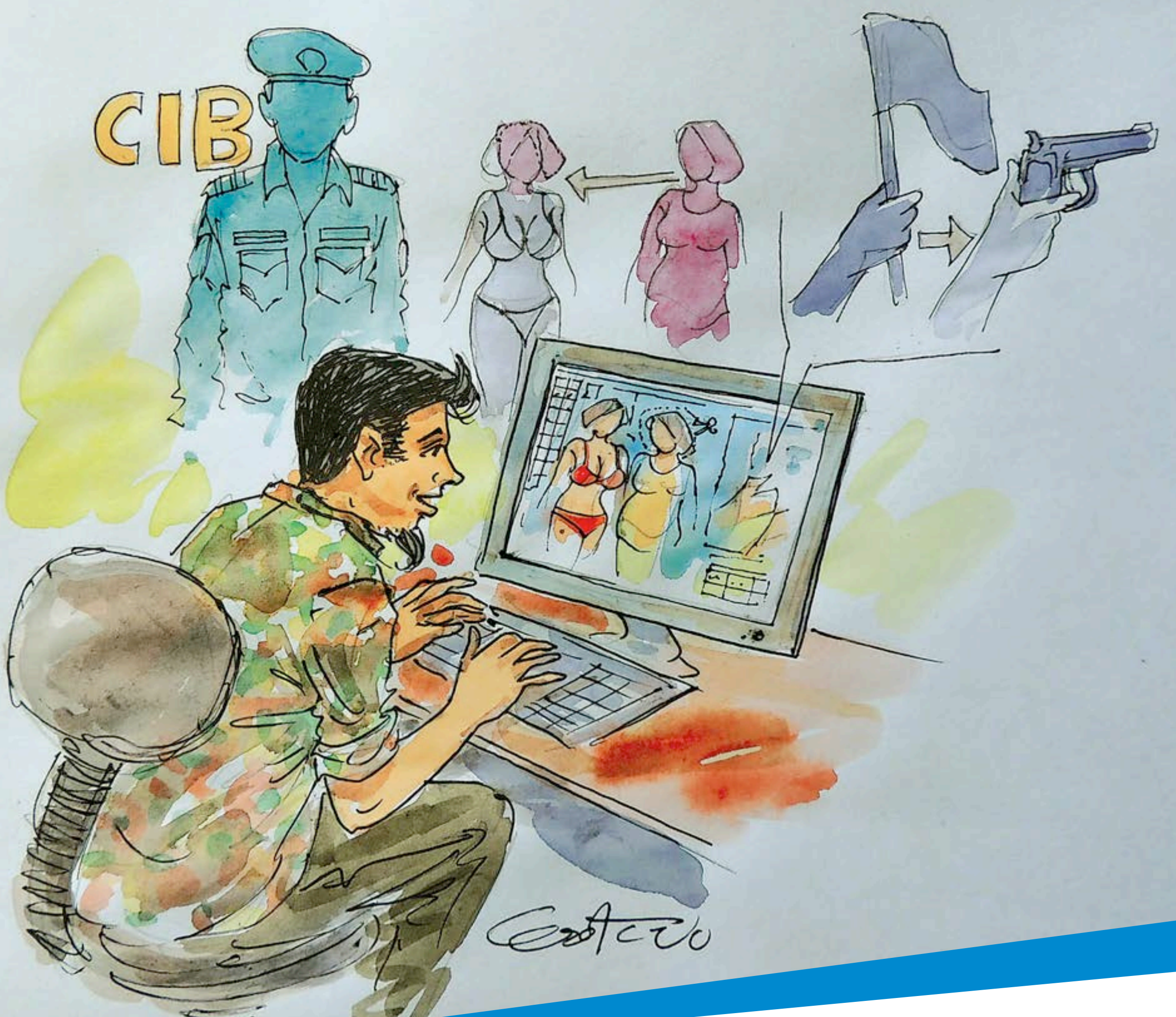
सोही सर्वेक्षणको अर्को तथ्यांकले के देखाउँछ भन्दा, १९ प्रतिशत महिला आफ्नो स्वरूपलाई लिएर लज्जा महसुस गर्छन् भने ६७ प्रतिशत महिलालाई अरूले गरेको बडी सेमिङका कारण रिस उठ्छ ।

नेपालमा पनि यस्ता सर्वेक्षणले देखाउने तथ्यांक यो भन्दा फरक हुँदैन होला भनेर अनुमान गर्न हाम्रा हरदिनका भोगाइहरू पर्याप्त छन् । अघि चर्चा गरिएका विभिन्न उदाहरणहरूले देखाउँछन् कि बडी सेमिङले दिने मानसिक चोट कति गहिरो हुन्छ र त्यसले कसरी चिन्ता, लाज, डर, घृणा, निराशा मौलाउँदै लैजान्छ ।

'केटी मान्छे भनेको यस्तो हुनुपर्छ' भनेर खासगरी स्त्रीद्वेषी पुरुषवादी हेराइले सदियौंदेखि बनाएका मिथ्या मानकले मात्र महिलाका रूप र चालढाल हेरेर उसको स्तर मापन गर्छ । यस्तो प्रवृत्तिले नारी शरीरका स्तन र कम्मरका साइजदेखि, कपालको लम्बाइ, दाँतका लहर र स्वरको मधुरता नापेर 'परफेक्सन' को वर्ग तोक्छ । त्यो जमातले महिलालाई बजारका 'बिकाउ वस्तु' वा आफ्ना इन्द्रियहरूको 'भोग्य साधन' भन्दा माथिको मूल्य कहिल्यै दिँदैन । उनीहरूका लागि महिलाका योग्यता, दक्षता, बौद्धिकता, सीप र क्षमता सबै फिका हुन् ।

समाजले तोकिदिएको 'सुन्दरता' को परिभाषा भित्र नपर्ने कोही महिलाले ठूलै बौद्धिक उपलब्धि हासिल गरे पनि, राम्रो करिअर बनाए पनि, 'रूप अलि राम्रो भएको भए, अलि अग्ली भएकी भए, अलि दुब्ली वा मोटी भएकी भए परफेक्ट हुन्थी' भनेर प्रतिक्रिया जनाउनेको यहाँ कमी छैन ।

बाहिरी आवरण हेरेर महिलाको आत्मसम्मानपूर्ण सौन्दर्य र सामर्थ्यको नजरअन्दाज गर्नेहरूको भीडले कहिले बुझ्ला-' सबैजना जे छन्, जस्तो छन्, आ-आफ्नै शैलीले सधैं परफेक्ट छन् ।'



एआई सिर्जित सामग्री
महिला नै निशानामा

विद्या राई

हालै एक अभिनेतृ तथा मोडलले एआई (कृत्रिम बौद्धिकता) को दुरुपयोग गरी बनाएका नक्कली भिडियोमार्फत आफ्नो प्रतिष्ठामाथि खलल पुऱ्याएको खुलाइन् । लामो समयदेखि नक्कली स्न्यापच्याट खाता, नक्कली भिडियोहरूको सिकार भएको र यसलाई रोक्न हरसम्भव प्रयास गरेको उनले सामाजिक सञ्जालमा सेयर गरेकी थिइन् । उनले लेखेकी थिइन्-'स्न्यापच्याट, इन्स्टाग्राम वा अन्य कुनै प्लाटफर्मका खाताहरूसँग नझुक्किनुहोस्, यो मात्र मेरो आधिकारिक इन्स्टाग्राम र स्न्यापच्याट खाता हो ।' उनले नक्कली स्न्यापच्याट खातालाई रिपोर्ट गर्न र यसमा सहयोग गरिदिन सबै माझ आग्रह गरेकी थिइन् ।

अर्का चर्चित टिकटकरको पनि नक्कली तस्बिर सामाजिक सञ्जालमा फैलिएको छ । उक्त तस्बिर उनको अनुहारसँग मिल्दो छ । सडकमा सवारी साधन गुडाउँदै गरेको र पृष्ठभूमिमा हातमा पेस्तोल बोकेका केही पुरुषहरूले पछ्याइरहेजस्तो देखिन्छ । उनले यौनिक तथा लैंगिक अल्पसंख्यक समुदायको प्रतिनिधित्व गर्छिन् ।

नक्कली/भ्रामक सामग्रीहरू बनाएर फेसबुक, इन्स्टाग्राम, टिकटकलगायत सामाजिक सञ्जालहरूमा सेयर गर्नु

नेपाली समाजका लागि नयाँ समस्या पक्कै होइन । नेपालमा महिला र यौनिक तथा लैंगिक अल्पसंख्यक समुदायहरू इन्टरनेट प्लाटफर्ममार्फत दुर्व्यवहार गर्ने, होच्याउने, धम्क्याउने, गालीगलौज गर्ने, मानसिक आघात पुऱ्याउने गतिविधिबाट उच्च जोखिममा रहेको अध्ययनले देखाउँछन् । महिला र यौनिक तथा लैंगिक अल्पसंख्यक समुदायको क्षेत्रमा काम गर्ने बडी एण्ड डेटा नामक संस्थाले ०७८ असोजमा प्रकाशन गरेको 'इन्टरनेट अनुभव गरिरहेका पहिचानहरू : नेपाल सर्भेक्षण प्रतिवेदन' ले सर्भेमा सहभागी भएका १९६ जनामध्ये ८६ प्रतिशतले केही न केही स्वरूपमा अनलाइन हिंसा भोगेको देखाएको छ । सर्भेमा सहभागी यौनिक तथा लैगिंक अल्पसंख्यक समुदायहरूमध्ये ९७ दशमलव ४ प्रतिशतले अनलाइन हिंसा भोगेको बताएका थिए ।

अधिवक्ता एवं डिजिटल राइट्स नेपालका कार्यकारी निर्देशक सन्तोष सिग्देलको भनाइमा सूचना प्रविधि विकासको पछिल्लो कडीका रूपमा लिइने एआईको व्यापकतासँगै यसले 'कन्टेन्ट जेनेरेसन' (सामग्री उत्पादन), 'कन्टेन्ट म्यानिपुलेसन' (सामग्रीमा परिवर्तन वा हेरफेर) मा ठूलो भूमिका खेल्न थालेको छ । 'नेपालमा पछिल्ला दिनहरूमा एआई साइटहरूबाटै कन्टेन्ट जेनेरेट गर्ने अभ्यासका साथै कुनै व्यक्तिको तस्बिर वा भिडियो अनधिकृत रूपमा प्रयोग गर्ने वा तस्बिर/भिडियोलाई अन्य कुनै व्यक्तिको तस्बिरमा जोडी डिपफेक तयार गर्ने काम बढ्दै गएको पाइन्छ भने आगामी दिनमा यो प्रवृत्ति अझ बढ्ने देखिन्छ,' सिग्देलले भने ।

यस्ता सामग्रीहरूले पछिल्लो समय लैंगिक हिंसालाई थप बढावा दिएको भोटाहिटीस्थित नेपाल प्रहरीको साइबर ब्युरोका प्रहरी निरीक्षक राजकुमार खड्गीले बताए । 'एआई प्रणालीको प्रयोग गरेर हुबहु आवाज, भिडियो बनाउने, नग्न तस्बिरहरू सिर्जना गर्ने, अनलाइन प्लाटफर्ममा सेयर गरिदिने, प्रविधिका बारेमा ज्ञान नभएकाले त्यो पत्याउने भए,' खड्गीले भने, 'एक वर्ष भयो यस्ता सामग्रीविरुद्ध उजुरी आउन थालेको, सुरु–सुरुमा राजनीतिक दलका नेताहरूको अफवाह फैलाउने खालका आउँथे, पछिल्लो दुई तीन महिना भयो महिलाको चरित्र हत्या गर्ने खालका बढी आउन थालेका छन् ।' साइबर ब्युरोले कतिसंख्यामा यस्ता उजुरी आए भन्ने यकिन तथ्यांक राखेको छैन । साइबर अपराधअन्तर्गत अभिलेख गरेको छ ।

नक्कली/भ्रामक सामग्रीहरू बनाएर फेसबुक, इन्स्टाग्राम, टिकटकलगायत सामाजिक सञ्जालहरूमा सेयर गर्नु नेपाली समाजका लागि नयाँ समस्या पक्कै होइन । नेपालमा महिला र यौनिक तथा लैंगिक अल्पसंख्यक समुदायहरू इन्टरनेट प्लाटफर्ममार्फत दुर्व्यवहार गर्ने, होच्याउने, धम्क्याउने, गालीगलौज गर्ने, मानसिक आघात पुऱ्याउने गतिविधिबाट उच्च जोखिममा रहेको अध्ययनले देखाउँछन् ।

ब्युरोमा गत आर्थिक वर्ष २०७९/८० मा साइबर अपराधसम्बन्धी ५ हजार ५ सय २८ उजुरी आएका थिए, जसमध्ये महिलाका २ हजार ७०१ महिला र ९० उजुरी बालिकाका तर्फबाट परेको थियो । पुरुषका २ हजार ४४९ र बालकका ३८ उजुरी थिए । अन्यका २ सय ५० वटा उजुरी थिए । एआईद्वारा सिर्जना गरिएका सामग्रीविरुद्धका घटनाहरूलाई छुट्टै अभिलेख राखेर अघि बढ्ने योजनामा रहेको खड्गीले बताए । यसैगरी नेपालमा एआईलाई नै नियमन गर्ने प्रत्यक्ष कानुन छैन । 'अब यस्ता घटनाको अनुसन्धान, नियममा कसरी अघि बढ्ने भन्ने पनि हाम्रो छलफलको विषय नै छ,' उनले थपे ।

आफूले निर्देशन दिएअनुसार एआईद्वारा तुरुन्तै तथ्यांकहरू विश्लेषण गरेर फोटो, भिडियो, अडियो, टेक्स्ट सामग्रीहरू सिर्जना गर्न सकिन्छ । स्थानीय तथा धेरै भाषामा सामग्री सिर्जना गर्न सक्ने हुनाले यी नक्कली सामग्रीहरू दुरुस्तजस्तै देखिन्छन् । यसले दैनिक काम छिटो तथा एकैपटक धेरै मात्रामा गर्न सकिने र मानिसले रोजगारी गुमाउन सक्ने खतरा रहेको बहस चलिरहेको छ । अर्कातिर एआई सिर्जित सामग्रीमा समेत महिला, सिमान्तकृत, अल्पसंख्यकहरू हिंसाको प्रमुख निशानामा छन् । 'यसले महिलाहरूका बारेमा विश्वस्त पार्ने झूटा वा गलत सामग्री बनाएर अनलाइन आक्रमणलाई तीव्र रूपमा फैलाउन सक्छन्, यस्तो उत्पीडन उच्च स्तरको छवि भएका महिलाहरू लक्षित हुनसक्छ,' 'एआईको युगमा लैंगिक हिंसा' बारे युनेस्कोले हालसालै प्रकाशन गरेको अध्ययन सामग्रीमा लेखिएको छ । लैंगिक हिंसा गर्न संलग्न हुनेहरूले अनुहार र शरीरलाई एआईद्वारा परिवर्तन गरेर, महिलाको अनलाइन पहिचानको दुरुपयोग गर्ने, व्यावसायिक र निजी सम्बन्धहरू बिगार्ने, यस्तो हिंसाबाट बचेकालाई समेत चिनजानको बहाना बनाएर पछ्याउन वा दुःख दिन सक्ने उल्लेख छ । युनेस्कोको अध्ययनले एआई सिर्जित सामग्रीहरूमा लैंगिक पूर्वाग्रहलाई पनि उजागर गरेको छ ।

अमेरिकास्थित 'एमआइटी टेक्नोलोजी रिभ्यु' पत्रिकाकी पत्रकार मेलिसा हेकिलाले एआई प्रणालीमा सिर्जित सामग्रीहरू कतिसम्म पूर्वाग्रही हुने गरेका छन् भन्ने तीतो अनुभव सन् २०२२ डिसेम्बरमा लेखेकी छन् । उनले चर्चित एप 'लेन्सा' मा आफ्नो अवतार सिर्जना गर्नुअघि आफ्ना सहकर्मीहरूले पाएजस्तै नतिजाहरू आउने आशा राखेकी थिइन् । तर उक्त एपले उनका पुरुष सहकर्मीहरूलाई अन्तरिक्ष यात्री, अन्वेषक, आविष्कारक अवतार बनाइदियो । उनले आफ्ना धेरैजसो तस्बिरहरू नग्न र कामुक पाइन् । उनी एसियन मूलकी हुन् । गोरा जातिकी उनकी महिला सहकर्मीका अवतारहरू मेलिसाका भन्दा कम नग्न, अश्लील थिए । मेलिसाले आफ्नो चिनियाँ सहकर्मीका अवतारहरू आफ्नाजस्तै अर्धनग्न र कामुक पाइन् ।

एआई सिर्जित सामग्रीले हानिकारक लैंगिक पूर्वाग्रहलाई निरन्तरता दिएको अस्ट्रेलियास्थित तस्मानिया विश्वविद्यालयको तस्मानियन स्कुल अफ बिजनेस एन्ड इकोनोमिक्सको नयाँ अनुसन्धानले पनि देखाएको छ । उक्त अध्ययन एक महिनाअघि प्रकाशित गरिएको छ । यसले महिला नेतृत्वमाथि एआईको पूर्वाग्रहलाई अनुसन्धान गरेको छ । यसमा एआईले 'राम्रो' र 'खराब' नेतालाई कसरी विश्लेषण गर्छ भनेर अध्ययन गर्दा बलियो, साहसी र सक्षमका रूपमा पुरुष नेताहरूलाई र प्रायः भावनात्मक र प्रभावहीनका रूपमा महिला नेतृहरूलाई चित्रण गरिएको थियो ।

कामप्रति इमान्दार र उत्तरदायी हुनु आवश्यक

रोशन खनाल

काउन्सिलर तथा उपनियोग प्रमुख, नेपाली राजदूतावास, लन्डन

पाल्पाको रूप्सेमा जन्मिएकी रोशन खनालले निम्न माध्यमिक तहको अध्ययन त्यहींको सरकारी विद्यालयबाट पूरा गरेकी थिइन् । जागिरको सिलसिलामा बुवाको भैरहवा सरूवा भएपछि उनले कक्षा नौदेखि स्नातक तहसम्मको अध्ययन भैरहवाबाट पूरा गरेकी हुन् । त्यसपछि शंकरदेव क्याम्पसमा व्यवस्थापन विषयमा फाइनान्स विषय लिएर स्नातकोत्तर पूरा गरिन् । परराष्ट्र सेवामा एक दशकभन्दा बढी समय बिताइसकेकी खनालले शाखा अधिकृतबाट जागिर सुरू गरेकी हुन् । उनले इजरायलस्थित नेपाली दूतावासमा समेत फस्ट सेक्रेटरीका रूपमा चार वर्षे कार्यकाल सम्पन्न गरिसकेकी छन् । हाल लन्डनस्थित नेपाली राजदूतावासमा काउन्सिलर तथा उपनियोग प्रमुख रहेकी खनालसँग उनको शिक्षा तथा कामका अनुभवका बारेमा गरिएको कुराकानी :

जागिरे जीवनका बारेमा बताइदिनुस् न ।

स्नातकोत्तर पूरा गरेपछि बैंकमा जुनियर अफिसरका रूपमा छोटो समय काम गरें । त्यसपछि नेपाल वायु सेवा निगममा वरिष्ठ अधिकृत सातौं तहमा नाम निस्कियो । यसैक्रममा लोकसेवा आयोगमा परराष्ट्र सेवाको शाखा अधिकृतका लागि विज्ञापन खुल्यो ।

साढे एक महिनाको तयारी कक्षा र स्वाध्ययनपछि लोकसेवाको परीक्षा दिएँ । त्यसबेला परराष्ट्र सेवामा एकैपटकमा २८ जना अधिकृत (समावेशी र खुला) माग गरिएको थियो ।

परीक्षा राम्रै भए पनि नाम निस्कने सम्भावना कम थियो । परीक्षा दिएपछि आफ्नो नियमित काममै थिएँ । यसैबीच लिखित परीक्षामा सफल भएँ । अन्तर्वार्ताका लागि तयारी गरें र केही समयपछि परिणाम आयो र सफल भएँ । वि.सं २०६७ भदौमा नियुक्ति लिएपछि मन्त्रालयका विभिन्न महाशाखामा काम गर्दै आएकी छु ।

यसबीच नेपाली राजदूतावास इजरायलमा द्वितीय सचिवको रूपमा पोस्टिङ भयो । इजरायलको चार वर्षको कार्यकाल पूरा गरेर मन्त्रालयमा फर्केको केही समयपछि उपसचिवमा बढुवा भयो ।

सोही क्रममा २०७७ सालमा नेपाली राजदूतावास लन्डनमा काउन्सिलर उपनियोग प्रमुखका रूपमा सरुवा भएपछि हाल लन्डनमा कार्यरत छु ।

अहिलेको जिम्मेवारी के–के हुन् ?

ऐतिहासिक सम्बन्ध रहेको बेलायतको लन्डनमा रहेको राजदूतावास नेपालको सबैभन्दा पुरानो राजदूतावास हो । बेलायतसँगको बहुआयामिक सम्बन्ध र उल्लेखनीय नेपाली समुदाय रहेकाले पनि राजदूतावासमा सधै व्यस्त रहनुपर्छ । दुई पटक गरी करिब पाँच महिना कार्यवाहक राजदूतका रूपमा काम गर्ने अवसर पनि पाएँ । सोही क्रममा सन् २०२१ मा बेलायतको स्कटल्यान्डमा आयोजना भएको कोप २६ सम्मेलनको अवसरमा नेपालका प्रधानमन्त्रीको भ्रमण व्यवस्थापन गर्ने अवसरसमेत प्राप्त भयो ।

यो क्षेत्रमा कसरी आकर्षित हुनुभयो ?

परराष्ट्र सेवा नेपालको अन्य सरकारी सेवाहरूभन्दा अलि भिन्न भएको र विदेशमा देशको प्रतिनिधित्व गर्दै राष्ट्रिय हित तथा आफ्ना नागरिकहरूको सेवा गर्ने अवसर प्राप्त हुने भएकाले यसमा आकर्षित भएकी हुँ ।

महिला भएकैले काम गर्दा कुनै कठिनाइको सामना गनुपरेको छ?

महिला अथवा पुरुष दुवैले आ-आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गर्न आफ्नो कार्यक्षेत्रका बारेमा पर्याप्त अध्ययनका साथै राम्रो ज्ञान र इमान्दारिताका साथ काम गर्नुपर्छ ।

महिला भएकैले त्यस्तो ठूलो कठिनाइ त भोगेकी छैन तर केही व्यावहारिक कठिनाइहरू अवश्य थिए । परराष्ट्र सेवामा हाम्रो ब्याचका २८ जनामध्ये १४ जना महिलाको प्रवेश भएको थियो । त्यसअघि महिलाहरूको संख्या एकदमै कम थियो । स्वभावतः कार्यालय, परिवार तथा बालबच्चाको हेरचाहका लागि सन्तुलन मिलाउन एवं विदेशस्थित नियोगहरूमा सरुवा हुँदा परिवारको व्यवस्थापन गर्ने काम चुनौतीपूर्ण नै हुन्छ । मन्त्रालयमा हामी अघिका महिला कर्मचारीहरूको कार्य सम्पादनले हामीलाई महत्वपूर्ण जिम्मेवारी पूरा गर्ने अवसर प्राप्त भयो ।

महिला दक्ष र प्रोफेसनल कसरी हुने होला ?

आफूलाई दिइएको जिम्मेवारीबाट पछि नहटी जस्तोसुकै चुनौतीपूर्ण काम गर्ने र आफ्नो कार्यक्षेत्रका विषयमा पर्याप्त अध्ययन र जानकारीका साथ काम गर्दा दक्ष र प्रोफेसनल भइन्छ जस्तो लाग्छ ।

जीवनमा कसरी सफल हुन सकिन्छ ?

महिला अथवा पुरुष दुवैले आ-आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गर्न आफ्नो कार्यक्षेत्रका बारेमा पर्याप्त अध्ययनका साथै राम्रो ज्ञान र इमान्दारिताका साथ काम गर्नुपर्छ । राष्ट्रसेवक कर्मचारीका रूपमा काम गर्न आएपछि सधै इमान्दार तथा उत्तरदायी भएर काम गर्नुपर्छ ।

परिवार र जागिरको व्यवस्थापन कसरी गर्नुहुन्छ ?

निकै खटेर काम गर्नुपर्ने हुँदा परिवारका लागि समय अत्यन्तै कम हुन्थ्यो तैपनि काम छोडौं जस्तो कहिल्यै लागेन । महिलाहरूले घरको बहाना बनाएर काम गर्न खोज्दैनन् भन्ने मानिसमा एक खालको आमधारणा रहेको थियो, त्यसलाई तोड्नुपर्छ भन्ने लाग्छ । त्यसैले जस्तो अवस्थामा पनि मैले आफूलाई दिएको काम सम्पन्न गरेकी छु । यसका लागि महिलाहरूलाई घरपरिवारको साथ र सहयोगको आवश्यकता पर्छ । मेरो हकमा श्रीमान् तथा परिवारको ठूलो सहयोग रहेको थियो तर कहिलेकाहीं बच्चाहरूलाई धेरै समय दिन नसकेजस्तो लाग्छ ।

आगामी योजना के छ ?

कामलाई निरन्तरता दिनेछु । साथै आफ्नो ज्ञानको दायरालाई बढाउन मिलेसम्म विदेशी विश्वविद्यालयबाट थप अध्ययन गर्ने र आफ्नो वृत्ति विकास गर्दै अझ उच्च तहसम्म पुग्ने लक्ष्य रहेको छ ।

संरक्षण केन्द्र हाँक्ने रचना

ना प्रकृति दाहाल

दश वर्षकी छोरी छोडी संरक्षण केन्द्र सम्हाल्न आइपुगेको पनि १० महिना भइसक्यो । रचना शाहलाई लाग्छ कतै छोरीको बालापन पनि छुट्टिने हो कि ? एक सन्तानलाई विदेश पठाइसकेकी उनले अर्को सन्तानको जिम्मेवारी श्रीमान्‌लाई छोडिदिएकी छन् । यतिबेला परिवारको मायाले भन्दा पनि राष्ट्रिय प्रकृति संरक्षण कोष अन्तर्गत जैविक विविधता संरक्षण केन्द्र सौराहाको जिम्मेवारीले उनलाई तानेको छ । निडर र अब्बल बन्दै महिला नेतृत्वलाई स्थापित गर्न लागेकी छन् । अहिले संरक्षण केन्द्रले पहिलो महिला नेतृत्व पाएको छ । महिला नेतृत्वमा अब्बल र सबल हुन्छन् भनेर उनलाई प्रमाणित पनि गर्नु छ । महिला भएर कसरी संरक्षण केन्द्र हाँक्न र फिल्डमा खट्न सक्छिन् ? वन्यजन्तु संरक्षण व्यवस्थापन कसरी गर्न सक्छिन् ? भन्ने थुप्रै प्रश्न उठेका थिए ।

उनी यतिबेला केन्द्रको जिम्मेवारी हाँकेकी छन् । आफ्नो क्षमता प्रदर्शन गर्न उनी प्रयासरत छन् । उनी भन्छिन्, 'अहिले पनि धेरैले महिला भएर काम गर्न अप्ठ्यारो हुँदैन सबैले सोध्नुहुन्छ तर, क्षमता भए महिला पुरुष छुट्टिँदैन भन्ने मलाई लाग्छ ।' जनावरप्रतिको माया र भावनात्मक सम्बन्ध जोडिएकाले पनि उनलाई काम गर्ने ऊर्जा थपिदिन्छ । वन्यजन्तु संरक्षणमा रमाउन र रुचि बुझ्न उनको बाल्यकालमै फर्कनुपर्छ । नेपालगञ्जमा जन्मेकी उनलाई बच्चैदेखि जनावरको नजिक हुन मन पर्थ्यो । घरमा पालेका कुकुर र गाईहरूरू हेर्थिन् । उनीहरूलाई घाउ वा चोटपटक लाग्यो कि उपचार गर्नेमा उनी नै अघि सर्थिन् अरु घिन मान्थे । 'घरपालुवा जनावरसँग मेरो भावनात्मक सम्बन्ध जोडिएको थियो, उनी भन्छिन् उनीहरूसँग खेल्न वा रमाउन मलाई औधी मन पर्थ्यो ।'

चार छोरीमध्ये उनी कान्छी छोरी हुन् । छोरीहरूलाई पनि पढाउनुपर्छ भन्ने सोच परिवारको थियो । त्यसैले शिक्षामा उनलाई अवसरको कमी भएन । उनी अध्ययन गर्न भारतको लखनउ पुगिन् । नेपाल फर्कदा स्नातक पढ्ने समय भइसकेको थियो । उनले बिएस्सी गरिन् र जुलोजी विषय लिएर स्नातकोत्तर पूरा गरिन् । पुनः नेदरल्यान्डबाट उनले रिसोर्स म्यानेजमेन्टमा स्नातकोत्तर गरिन् । उनको रुचि डाक्टर बन्ने भए पनि केही कारणले

उनले यो विषय पढ्न पाइनन् । उनले भनिन्, 'मानिसलाई जाँच्ने डाक्टर बनेको भए त्यति आनन्द आउँदैनथ्यो होला जति जनावरको डाक्टर बन्ने मौका पाएँ ।'

सन् २००१ मा सदर चिडियाखानामा संरक्षण शिक्षा अधिकृतका रूपमा प्रवेश गरेसँगै उनले जनावरहरूसँग नजिक हुने मौका र उनीहरुलाई बुझ्न पाइन् । उनले भनिन्, 'जनावरहरूसँग जति नजिक थिएँ त्यति नै मैले उनीहरूलाई बुझ्ने र पढ्ने मौका पाएँ ।' त्यतिबेला विद्यालयमा जनावरहरूका बारेमा शिक्षा दिनु, प्रशिक्षण दिनु, अवलोकनकर्ताहरूलाई जनावरहरूका बारेमा चेतना फैलाउनु मुख्य जिम्मेवारी थियो । यसका साथै जनावरको स्वास्थ्य तथा उनीहरूको मानसिक अवस्था ख्याल पनि गर्नु थियो । 'जनावरहरू खुल्ला रूपमा हिँड्न र डुल्न रुचाउँछन् । उनीहरूलाई चिडियाखानामा मानसिक समस्या हुन्छ, उनीहरूलाई व्यस्त बनाउने क्रियाकलाप गराउनुपर्छ ।' जस्तो कि चिडियाखानामा बाघ छ भने उसलाई व्यस्त राख्न खेल्ने ठाउँ उफ्रिने वालहरू निर्माण गरिदिनुपर्छ ।'

चिडियाखानामा शिक्षा अधिकृत, क्युरेटर हुँदै कार्यालय प्रमुखको जिम्मेवारी सम्हालेकी उनलाई निकुञ्ज सम्हाल्नु चुनौती नै थियो । कार्यालयमा सीमित आफ्नो अनुभवलाई फिल्डमा उतार्न आत्मविश्वासका साथ सौराहा पुगेकी थिइन् । उनलाई कार्यालयमा मात्र सीमित भएर पुग्दैन कहिले फिल्डमा खटिनुपर्छ त कहिले कर्मचारी व्यवस्थापनमा । उनको पेसाले समय भन्दैन रातदिन खटिनुपर्दछ । यस्तो बेलामा परिवारका सदस्य बुझ्ने भए सहज हुने उनको भनाइ छ । उनले भनिन्, 'श्रीमान्को सहयोग र हौसलाले नै मलाई यहाँसम्म पुऱ्यायो, परिवारको साथले काम गर्ने हौसला र आँट सधैं भरिदिन्छ ।' निकुञ्जमा पुगेसँगै उनलाई समुदायसँग भिजेर काम गर्नुपर्ने हुन्छ । यसलाई उनले नयाँ कुरा सिक्ने अवसरका रूपमा पनि लिएकी छिन् । करिअरका लागि चाहिँ फिल्डमै बसेर काम गर्न रमाइलो लागेको छ उनलाई । सन् १९८९ मा स्थापित राष्ट्रिय संरक्षण कोषअन्तर्गतको जैविक विविधताले प्राकृतिक संरक्षण-अनुसन्धान वन्यजन्तुको वासस्थान, संरक्षणसँगै थुप्रै काम गर्दै आइरहेको छ । यसलाई नै उनले निरन्तरता दिइरहेकी छन् । समुदायसँगको सहकार्यमा उनले निकुञ्जलाई अगाडि बढाइरहेकी छन् । रचना पनि समुदायमा केन्द्रित भएर अगाडि बढेकी छन् । उनले अनुसन्धानको कामलाई नै प्राथमिकता दिएकी छन् । चेपाङ समुदायको जीवनस्तर उकासेकामा उनले गौरव गर्छिन् । 'जीविकोपार्जनका लागि अवैध सिकारमा थियो चेपाङ बस्ती' उनले भनिन्, 'निकुञ्जले तालिम तथा गाई-बाख्रा दिएपछि उनीहरूको जीवनस्तर सुधारिएको छ ' ।

चिडियाखानामा शिक्षा अधिकृत, क्युरेटर हुँदै कार्यालय प्रमुखको जिम्मेवारी सम्हालेकी उनलाई निकुञ्ज सम्हाल्नु चुनौती थियो । कार्यालयमा सीमित आफ्नो अनुभवलाई फिल्डमा उतार्न आत्मविश्वासका साथ सौराहा पुगेकी थिइन् ।

जनावरहरूसँगको भावनात्मक सम्बन्धका कारण अनुहारबाटै उनीहरूलाई बुझ्ने भएकी छन् । उनले भनिन्, 'उनीहरूलाई हेरेर उनीहरूको स्वभाव बुझ्ने भएकी छु । यसले आफूलाई सहज हुनुका साथै आत्मसन्तुष्टि पनि मिलेको छ । जनावरप्रतिको लामो सहकार्यका कारण जनावर परिवारका सदस्य झैं लाग्छन् । जनावरहरू स्वस्थ र फुर्तिला देख्दा उनलाई आनन्द लाग्छ । उनी भन्छिन्, 'जनावरहरू आफ्नै सन्तान जस्ता लाग्छन्, बिरामी हुँदा दीर्घायुको कामना गरी मृत्यु भए आत्मालाई शान्ति मिलोस् भन्छु ।'

साहसी मीरा

विमल खतिवडा

उदयपुरको उदयपुरगढी गाउँपालिका-१, बाहुनीटारकी मीरा कटुवालको व्यस्तता निकै छ। कहिले गृहजिल्ला त कहिले संघीय राजधानी काठमाडौंमा हुने पार्टीका कार्यक्रममा उनको उपस्थिति अनिवार्यजस्तै हुन्छ। घरकी जेठी सन्तान मीराको काँधमा भाइबहिनी पढाउने मात्र होइन, देशभरका विद्यार्थीहरूको अभिभावकत्व गर्नुपर्ने जिम्मेवारी छ। कारण, उनी कांग्रेस निकट नेपाल विद्यार्थी संघकी केन्द्रीय सदस्य हुन्।

उनको काँधमा १० कक्षामा पढ्दादेखि नै भाइबहिनी पढाउने जिम्मेवारी थियो। सुरुमा भाइबहिनीलाई जिल्लामै पढाइन् भने पछि काठमाडौंमा। कोठा भाडादेखि कलेज र विद्यालयमा मासिक रूपमा लाग्ने शुल्क आफैंले ब्यहोरिन्। यो सबै कसरी सम्भव भयो ? मध्यम परिवारमा जन्मिएकी मीरा भन्छिन्, 'हलेसी दर्शन जिप व्यवसायी संघको म्यानेजर र कटारी नगरपालिकासँग सम्झौता गरेर आम्दानीमूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्थें, यसैको कमाइले यो सबै सम्भव भएको थियो।' दुःखबाट उनी कहिल्यै टाढा नभागी संघर्ष गरिरहिन्। भाइलाई उच्च शिक्षा अध्ययनका लागि दुबई पठाइन् भने माइली बहिनीलाई उच्च शिक्षासम्म पढाएर विवाह गराइदिइन्। कान्छी बहिनी भने कक्षा १२ मा पढ्दैछिन्।

उच्च साहस र आँट बोकेर उनी राजनीतिमा होमिएकी छन्। राजनीतिमा लागे पनि उनले पहिलो प्राथमिकतामा भने अध्ययनलाई नै राखेकी छन्। तर उनको विगत भने नमीठो छ। मृत्युलाई जितेर आएकी उनी अहिले सबैको प्रेरणाको स्रोत बनेकी छन्।

२०७४ साल मंसिर १३ गते। प्रतिनिधि सभासदस्य निर्वाचनको प्रचार-प्रसारका क्रममा उदयपुर क्षेत्र नम्बर-२ मा पर्ने दनुवारबेसीमा अप्रिय घटना घट्यो। कांग्रेसबाट उम्मेदवार रहेका नारायणबहादुर कार्कीसहितको टोली चढेको बोलेरो जिप विद्युतीय धराप (एम्बुस)मा पर्‍यो।

कार्की अगाडिको सिटमा थिए भने २५ वर्षीया मीरा उनको आडैमा थिइन्। चुनावी जोडघटाउ गर्दै टोली कार्यकर्ता भेट्न गाउँतिर हुइँकिँदै थियो। यही बेला विद्युतीय धरापमा परेर कार्की र कटुवाल गम्भीर घाइते भए। 'खुट्टा गयो, अब अपाङ्ग भएँ भन्ने थाहा पाइसकेकी थिएँ,' उनी भन्छिन्, 'दिमागी सन्तुलन ठीक छ कि छैन भनेर सोच्न थालें, आफ्नो नाम, घर, बुवा र ममी सबैलाई सम्झिएँ, सबै कुरा याद भयो, त्यसपछि मात्र बाँच्छु भन्नेमा ढुक्क भयो।' दुवैलाई सेनाको हेलिकोप्टरबाट काठमाडौंस्थित त्रिवि शिक्षण अस्पताल ल्याइयो।

मीराको उपचारका क्रममा देब्रे खुट्टा काटियो। लामो उपचारपछि उनीसँगै दुर्घटनामा परेका कार्कीको पनि खुट्टा काटियो। अहिले दुवैजना कृत्रिम खुट्टाको सहारामा राजधानी र जिल्ला आउजाउ गर्छन्। नजिकबाट मृत्यु नियालेकी मीराको मुहारमा कत्ति पनि निराशा छैन। जोसँग भेट भए पनि हाँस्दै, रमाउँदै गफिन्छिन्। विद्यार्थीको भीडमा मीरा उभिँदा आत्मबल उँचो बनाउने काम गर्छिन्।

०७९ साल मंसिरमा भएको निर्वाचनमा उनी कोशी प्रदेशतर्फबाट समानुपातिक सांसदको सूचीमा परिन्। युवा उमेरमै सांसदको सूचीमा नाम परेपछि उनी उच्च मनोबल बनाएर भोट माग्न मतदाताको घरदैलोमा पुगिन्। जहाँ उनी ठूलो दुर्घटनामा परेकी थिइन्, त्यही क्षेत्रमा भोट माग्दै पुग्दा उनलाई देख्नेहरूका आँखामा खुसीका आँसु टिलपिलाए। देख्ने, भेट्नेहरूले उनलाई नेता भएपछि मीराजस्ती साहसी हुनुपर्छ भन्दै ढाडस दिन भुलेनन्। कृत्रिम खुट्टाका भरमा उनी गाउँ-सहर गरिरहिन्। तर समानुपातिक सांसदको अन्तिम सूचीमा भने उनी अटाउन सकिनन्। 'समानुपातिक सांसदको सूचीमा नाम पर्नु नै मेरा लागि ठूलो कुरा हो,' उनी भन्छिन्, 'यो पटक नपरे अर्को पटक अवसर आइहाल्छ।' दुर्घटनापछि उनको बास झन्डै एक वर्ष नै अस्पतालमा भयो। 'एक वर्षपछि विनाबैसाखी, विनाह्विलचेयर हिँड्न सक्ने भएँ,' उनी भन्छिन्, 'त्यसपछि पढाइसँगै राजनीतिलाई निरन्तरता दिनतिर लागें।' उनी पार्टीको १४ औं महाधिवेशनमा चुनाव लडेरै महाधिवेशन प्रतिनिधि बन्न सफल भइन्।

'पहिलो पुस्ताले पार्टी जोगाएकै कारण हामीले पार्टीभित्र लडाइँ गर्न सकेका छौं,

त्यसैले टिकट पाउनु नै युवापुस्ताको जित हो,' उनी भन्छिन्, 'तर मैले खुट्टा गुमाए पनि विचारवाला राजनीति गर्नु छैन ।' ०८० वैशाखबाट फेरि उनले पुरानो खुट्टा होचो भएकाले नयाँ फेरिन् । अमेरिका बस्दै आएका हरिबोल भण्डारीको सहयोगमा खुट्टा फेरेकी हुन् । 'यही उमेरमा खुट्टा काटिनु भनेको ठूलो पीडा हो, तर मैले खुट्टाको साथी बन्ने प्रयास गरे पीडा कम हुन्छ,' उनी भन्छिन्, 'होइन यो घाउ हो भन्दै खुट्टालाई हेला गरिरहे पीडा थपिन्छ ।' दुखाइका कारणले हुने पीडा रहे पनि मानसिक रूपमा यस्तै हो भनेर चित्त बुझाइसकेको उनी सुनाउँछिन् ।

'अब रोई कराई गरेर न मेरो पहिलाको जस्तो खुट्टा हुन्छ, न काटिएको खुट्टा जोडिन्छ,' उनले भनिन्, 'यसरी नै जिन्दगी चलाउनुपर्छ, त्यसैले हिजोआज कत्ति पनि पीडा महसुस नगरी हिँड्ने गरेकी छु ।' उकालो-ओरालो गर्न कठिन हुन्छ । तर गाउँघर भनेपछि डुल्न-हिँड्न पहिलाकै जस्तो ऊर्जा आउने उनी सुनाउँछिन् । सार्वजनिक सवारीमा ओहोरदोहोर गर्दा त्यहाँको भीडभाडले केही असहज हुने गरेको उनको अनुभव छ । 'अहिले रोएर पीडा देखाउन थाल्दा मान्छेहरूमा न बिचरा भन्ने भाव जागृत हुन्छ, न उनीहरूले पीडा बुझ्ने प्रयास गर्छन्,' उनी भन्छिन्, 'जन्म दिने बाबुआमासँग त सँगै मर्न सकिँदैन भने किन हिम्मत हार्ने ?'

एउटा खुट्टा गुम्नासाथ जीवन नसकिने उनी तर्क गर्छिन् । 'एम्बुसमा परेपछि तीन/चार दिन लगातार उल्टी भयो, त्यतिबेला निकै रोएँ, त्यसपछि मेरा आँखामा आँसु आएका छैनन्,' मीरा भन्छिन्, 'घटना घटेकै दिन थाहा थियो अपाङ्ग बने भन्ने कुरा, अहिले घटना सम्झेर रुन थालें अरुको प्रेरणाको स्रोत कसरी बन्न सक्छु ?' सुरुमा अन्तर्राष्ट्रिय रेडक्रसको सहयोगमा दुई महिनासम्म आर्मी पुनर्स्थापना केन्द्र भण्डारखालमा बसेर उनले कृत्रिम खुट्टा लगाएर अभ्यास गरिन् । अहिले पद्मकन्या क्याम्पसमा राजनीतिशास्त्र लिएर स्नातकोत्तर तहमा अध्ययनरत छिन् ।

'सुरुमा त पढेर के नै हुन्छ जस्तो पनि लाग्थ्यो, त्यसैले पढ्न भन्दा राजनीतिक कार्यक्रममा जान पाउँदा औधी खुसी हुन्थें,' उनी भन्छिन्, 'फेरि पढ्दै गरेका बेलामा ठूलो दुर्घटनाको सामना गर्नुपर्‍यो, अहिले आएर फेरि पढाइलाई निरन्तरता दिइरहेकी छु ।' बुवाआमा खेतीपातीको काम गर्नुहुन्छ । नेविसंघको केन्द्रीय सदस्य भएदेखि उनी राजधानीमै सक्रिय छिन् ।

'प्रायः सबै पार्टीका नेताहरूले राजनीतिलाई पैसा कमाउने लाइसेन्स जस्तो बनाए,' उनी भन्छिन्, 'जुन गलत हो, यसलाई नेतृत्वमा पुग्ने हामीजस्ता पुस्ताले चिर्न सक्नुपर्छ ।' उनको उद्देश्य असल र इमानदार राजनीतिज्ञ बन्ने भन्ने छ । 'जागिर खानुपर्छ भन्ने लागेकै छैन, यसो गर्दा मेरो खुट्टा बेचिन्छ जस्तो लाग्छ, यत्रो संघर्ष गरे, खुट्टा काटियो,' उनी भन्छिन्, 'फेरि कहीं न कँहीबाट फाइदा लिए भने मेरो आदर्शका कुरा कसैले सुन्नेवाला छैनन् ।' विद्यार्थी नेतृत्वले हरेक नेपालीलाई शिक्षा र स्वास्थ्य निःशुल्क गराउन आ-आफ्नो ठाउँबाट पहलकदमी गर्नुपर्ने उनी सुनाउँछिन् । 'मैले हारें भने मसँग अपेक्षा राख्नेहरू पनि हार्नेछन्,' उनी भन्छिन्, 'त्यसैले मेरो लक्ष्य नै नेतृत्वमा पुग्नु हो ।' उनको सानैदेखिको सपना सफल राजनीतिज्ञ र वकिलमध्ये एउटा बन्ने हो । 'जुन क्षेत्रमा प्रतिस्पर्धा गर्छु, खुल्लाबाटै गर्छु भन्ने छ,' उनी भन्छिन्, 'सानैदेखि संघर्ष गर्दै आएकाले यो हिम्मत मिलेको हो ।' १० कक्षा पढ्दादेखि नै उनी राजनीतिमा सक्रिय हुँदै गइन् ।

'गाउँमा छोराछोरीबीच खुब विभेद हुन्थ्यो, छोरालाई बोर्डिङ पठाउने, छोरीलाई स्कुल पठाउने, बोर्डिङ पठाएको छोरालाई टिफिन दिने, स्कुल पठाएकी छोरीका बारेमा बुझ्न कोही अभिभावक विद्यालयसम्म नजाने, पढोस् नपढोस्, मतलब नराख्ने, खेलेर आएको छ कि वास्ते नगर्ने चलन थियो,' उनले पुराना कुरा सम्झदै भनिन्, 'छोरी १ कक्षामा भर्ना भएको दिनदेखि एसइई दिने बेलासम्ममा अभिभावक र शिक्षकको भेट समेत हुँदैनथ्यो, यो कुराले मलाई एकदमै चिन्ता लाग्थ्यो, त्यसैले यो विभेदको अन्त्य गर्नुपर्छ भन्ने लागेर राजनीतिमा लागें ।'

छोरीजस्तै बुहारी

ना सुजाता मुखिया

सदियौंदेखि सासू र बुहारीको सम्बन्धमा न्यानोपन हुंदैन भन्ने आम धारणा रहँदै आएको छ । तर सबैको हकमा यस्तो हुंदैन । आफ्नो छोराले भित्र्याएका बुहारीहरूले पनि छोरीसरह माया र श्रद्धा गर्छन् । समाजमा यस्ता थुप्रै बुहारी छन्, जसले सासू-ससुरालाई छोरीको अभाव महसुस हुन दिएका छैनन् । त्यस्तै घरघरमा यस्ता धेरै सासू छन्, जसले बुहारीलाई आमाको कमी महसुस हुन दिएका छैनन् । आफ्नो कोखबाट जन्मिएका छोरी नभएपनि बुहारीले त्यो ठाउं परिपूर्ति गर्न सक्छन् । बुहारीका रूपमा मात्र होइन मिल्ने साथी, सहयोगी, परिपक्व सल्लाहकार र व्यावसायिक साझेदारको भूमिकामा आफूलाई प्रस्तुत गर्न सक्छन् । यो त्यही सासू-बुहारीको प्रतिनिधि कथा हो, जुन घरमा छोरी छैनन् वा थिएनन् ।

लक्ष्मी खरेल, सासू
सुकृति भट्ट, बुहारी

पहिलो सन्तानका रूपमा छोरालाई जन्म दिएकी लक्ष्मी खरेल चाहन्थिन्, दोस्रो सन्तान छोरी जन्मियोस्। तर उनले चाहेजस्तो भएन। दोस्रो सन्तान पनि छोरा जन्मियो। 'मलाई कति छोरीको रहर थियो। छोरा नै जन्मिएपछि मन खिन्न भयो' लक्ष्मी सुनाउँछिन्, 'झन्डै एक महिना त रोएरै बिताएँ।'

घरमा छोरी नहुँदा उनले जुन शून्य महसुस गर्थिन् त्यसको परिपूर्ति गर्न आइपुगिन्, सुकृति भट्ट। हुन त उनी छोराले विवाह गरेर भित्र्याएकी बुहारी थिइन्। तर उनका लागि बुहारी भन्दा बढी छोरी थिइन्। किनभने सधैं छोराको आवाजमा 'मामु' भनेको सुन्दै आएको उनले पहिलो पटक बुहारीले मामु भनेर सम्बोधन गर्दा निकै भावुक भएकी थिइन्।

लक्ष्मीलाई बुहारी कस्ती आउने हुन्भन्ने चिन्ता सधैं भइरहन्थ्यो। दश वर्षसम्म लभ अफेयरमा रहेका छोरा-बुहारी भए पनि उनलाई कहिल्यै बुहारी भेट्ने इच्छा भएन। न त सुकृतिलाई नै हुनेवाला सासू भेट्ने मन भयो। सुकृति सुनाउँछिन्, 'साँच्चै भन्नुपर्दा म सासूप्रति 'इन्ट्रेस्टेड' नै थिइन। सिर्फ हुनेवाला श्रीमान्का आमाका रूपमा हेर्थें। किनभने सानैदेखि सासू-बुहारीको सम्बन्ध भनेको केयरफुल हुने सम्बन्ध हो भन्ने बुझ्दै हुर्केकी थिएँ।'

नेपाली समाजमा श्रीमान्सँग भन्दा पहिला परिवारसँग वा सासूसँग एडजस्ट हुनुपर्छ भन्ने चलन छ। सुकृतिका आमाबुवाले पनि सधैं सासूसँग मिल्न सकिएन भने परिवार राम्रो हुँदैन भनिरहने भएकाले उनलाई सासूसँग मिल्नैपर्छ भन्ने प्रेसर थियो। त्यसैले उनीसासूसँग राम्रो व्यवहार गर्थिन्। तर उनले विवाहपछि त्यसको ठीक उल्टो पाइन्। उनी भन्छिन्, 'अहिले हाम्रो सम्बन्ध सासू-बुहारीको भन्दा धेरै मिल्ने साथीको जस्तो वा भनौं त्यसभन्दा पनि माथि राख्छु।'

लक्ष्मीले पनि बुहारी आएपछि छोरा हातबाट फुत्किन्छ भन्नेहरू नभेटेकी होइनन्। आफन्त र साथीभाइबाट 'बुहारी आएपछि थाहा पाउँछेस्' भन्ने शब्द कयौंपटक सुनिसकेकी थिइन्। छोरासँग विवाह गरेर बुहारीका रूपमा सुकृति घरमा आएपछि लक्ष्मीले गाडीबाट निस्कनेबित्तिकै उनलाई अंगालो हालिन्। लक्ष्मी सुनाउँछिन्, 'म पनि उनीजस्तै यो घरमा आएकी थिएँ। मैले पनि माया खोज्छु उनी त झन् नयाँ घरमा आएकी छिन्। उनलाई पनि मायाको आवश्यकता हुन्छ। म सासू भनेको सासू नै हो र बुहारी भनेको बुहारी नै भन्ने सोचाइलाई मेट्न चाहन्थें।'

सासू र बुहारीको धेरै कुरा एक-अर्कासँग मिल्छ। दुवैजनाको प्राथमिकता एउटै छ। उनीहरूलाई लाग्छ, 'त्यसले हाम्रो 'बन्डिङ' मजबुत भएजस्तो लाग्छ।'

दुर्गा अर्याल, सासू
दिभा पन्त, बुहारी

बैंकर्स दिभा पन्तलाई प्राय:जसो बिहान सबेरै अफिस पुगिसक्नु पर्ने घर फर्कदा रात परिसकेको हुन्छ। तर उनलाई कहिल्यै सासूले प्रश्न गर्दिनन्। उल्टो उनलाई काम गर्ने वातावरण सहज बनाइदिन्छिन्। घरको अधिकांश काम सासूले नै गरिदिन्छिन्।

दिभाको बिहान ढिलो उठ्ने बानी छ। उनी भन्छिन्, 'तर कहिले चाँडै उठ्नुपर्छ भन्नुहुन्न। उहाँमा घरको काम बुहारीले नै गर्नुपर्छ भन्ने सोचाइ छैन। म त्यो मामिलामा भाग्यमानी महसुस गर्छु।' दिभा आफ्नी सासूलाई हरेक कुरा सेयर गर्छिन्। उनी थप्छिन्, 'जति म आफ्नी जन्म दिने आमालाई पनि गर्दिन। मैले उहाँलाई कुनैकुरा ढाकछोप गरी लुकाउँदिन।'

विवाह भएको १४ वर्ष बितिसक्दा पनि कहिल्यै सासूले यसो गर, उसो नगर भनेको दिभालाई थाहा छैन। उनलाई कुनै कुरामा रोकतोक छैन। उनी भन्छिन्,'त्यसैले हाम्रो सम्बन्ध मजबुत भएको हुनसक्छ।'

दिभाकी ११ वर्षीया छोरी छिन्। जन्म उनले दिए पनि छोरीलाई सासूले नै हुर्काइन्। उनी सुनाउँछिन्, 'छोरीको मसँग भन्दा पनि सासूसँग राम्रो सम्बन्ध छ।' सासूले कहिल्यै पनि छोरा र बुहारीमा भेदभाव गरेको दिभालाई थाहा छैन। उनले बुहारी भन्दा पनि छोरीको जस्तो व्यवहार पाएकी छिन्। सासू कहिलेकाहीँ बाहिर जाँदा एकदमै मिस गर्छिन्। 'उहाँ घरको सिनियर मान्छे भन्ने सुरक्षित महसुस हुन्छ। उहाँको उपस्थितिले नै मन ढुक्क हुन्छ' उनी सुनाउँछिन्।

छोरीको माया भन्ने कस्तो हुन्छ भन्ने महसुस नगरेको सासू दुर्गा भन्छिन्, 'सायद छोरी भएको भए यस्तै हुँदो हो।' पहिले जस्तो छोरी र बुहारीको काम बाँडफाँड अहिले हुँदैन। त्यसैले छोरी र बुहारी समान हुन्छन्। दुर्गाले बुढेसकालमा 'छोरी चाहिँ चाहिन्छ' भन्ने महसुसभने नगरेकी होइनन्। तर दुई सन्तान नै छोरा भएपछि उनले छोरीको रहर गर्न छाडिदिइन्। उनी भन्छिन्, 'दुईवटै बुहारी राम्रा छन्। उनीहरूले मेरा हरेक आवश्यकता तथा छोरीको अभाव पूरा गरिदिएका छन्।' त्यसो त मेरा तीनवटी नातिनी मात्र छन्। उनीहरूको अपार माया नै मैले छोरीको माया ठानेकी छु।

अस्थिमाया राजभण्डारी, सासू
रश्मि शर्मा राजभण्डारी, बुहारी

रश्मि शर्माको विवाहको कुरा चल्दै थियो। विवाह हुनु अगावै सासूले 'मेरी अर्की छोरी आउँदैछिन्' भन्ने कुरा सुन्दा उनको मन खुसीले भरिएको थियो। रश्मि विवाह गरेर आउँदा चार जना छोरामध्ये दुई जना छोराको विवाह भइसकेको थियो। साहिँली बुहारीका रूपमा उनी घरमा भित्रिएकी थिइन्। उनले बुहारीलाई पनि छोरीकै रूपमा व्यवहार गर्ने कुरा पहिले थाहा पाइसकेकी थिइन्।

रश्मिको अन्तरजातीय विवाह भएको थियो। शर्माकी छोरी नेवारसँग विवाह हुने भएपछि माइतबाट अनुमति थिएन। उनले आमाबुवाका विरुद्धमा गएर विवाह गरेकी थिइन्। घरमा भने सासूले धुमधामसँग बुहारी भित्र्याइन्। रश्मिको बुझाइमा आमा-छोरी र सासू-बुहारीको सम्बन्ध फरक हुने बताउँछिन्। उनी भन्छिन्, 'दुवैको महत्व अलग-अलग हुन्छ। आमासँग हरेक कुरा गर्न सहज हुन्छ। कतिपय अवस्थामा आमा र सासूले गर्ने व्यवहार नै फरक हुन्छ। यसको मतलब सासूले माया नगर्ने त होइन तर आमाको माया अर्कै हुँदो रहेछ।' कतिपय अवस्थामा भनाइ र गराइमा फरक हुने उनको अनुभव छ। उनी भन्छिन्, 'सायद छोरी नभएकीले होला उहाँलाई छोरीको सोचाइ र बुझाइ कस्तो हुन्छ अनुभव छैन। तर हामीले सम्झाइ-बुझाइ गरेपछि स्वीकार गर्नुहुन्छ।' तर रश्मिसँग यस्ता थुप्रै घटना छन्, जसले उनी सासूलाई आमाभन्दा माथि राख्न चाहन्छिन्। रश्मिको दोस्रो बच्चा हुँदा उनलाई सुत्केरी व्यथाले च्याप्यो। त्यसबेला उनकी सासूले रातभर जागेर उनलाई स्याहारिन्। उनी सुनाउँछिन्, 'मेरी आफ्नी आमा आउन पाउनुभएन। उहाँले रातभरि मलाई स्याहार्नुभयो। किनभने उहाँको उमेर पनि ६५ भइसकेको थियो।'

हुन त रश्मिलाई हरेक कुरामा सासूले सहयोग गर्दै आएकी छिन्। उनी र उनकी सासूको पेसा पनि एउटै छ। उनी शिक्षिकाका रूपमा कार्यरत छिन् भने उनकी सासू पनि शिक्षिका नै थिइन्। उनी भन्छिन्, 'त्यसैले होला उहाँले मेरो कामलाई सम्मान गर्नुहुन्छ। मेरो काम बुझ्नुहुन्छ। त्यसैले मलाई काम गर्न सहज छ।' प्रायः हरेक काम गर्दा उनी सासूसँग सल्लाह लिन्छिन्। मनको कुरा खुलेर सेयर गर्छिन्।

उता सासू अस्थिमाया पनि खुसी छिन्। उनी सुनाउँछिन्, 'मेरा चारै जना बुहारी राम्रा छन्। उनीहरूले मलाई छोरीले भन्दा बढी माया गरेका छन्।' उनीहरुले विभिन्न अवसर पारेर घुमाउन लैजाने, उपहार किनिदिने पनि गरेका छन्।

अनारबती देवी, सासू
सोमनी शाह, बुहारी

२१ वर्षअघि सुनसरी जिल्ला छिटाहाकी सोमनी शाहलाई अनायसै माघी विवाहको प्रस्ताव आयो। तर उनले विवाहबारे सोचेकै थिइनन्। हुनेवाला श्रीमान् चिकित्साशास्त्र पढ्दै गरेको कुराले भन्दा पनि 'छोरी नभएको घर हो। तिमीले छोरीले जस्तै माया पाउँछौ' भन्ने आमा-बुवाको कुराले उनको मन छोयो। अन्ततः उनले विवाह गर्ने निर्णय गरिन्।

विवाहपछि उनले सोचेजस्तै भयो। माइतकी कान्छी छोरी उनले विवाहपछि सासूबाट केही फरक व्यवहार पाइनन्। उल्टै हरेक परिस्थितिमा आमाको जस्तै साथ र सहयोग पाइन्। उनी सुनाउँछिन्, 'माइतमा सबै काम गरे पनि घरमा भान्साको बाहेक केही काम गर्न दिनुहुँदैन। सासू-ससुरा खेतीपाती गर्नुहुन्छ तर मलाई केही काम गर्नु पर्दैन। दुःख नगर भन्नुहुन्छ।'

सुत्केरी अवस्थामा स्याहार-सुसारका लागि माइतमा पठाउने प्रचलन छ, नेपाली समाजमा। सोमनीले भनिन्, 'तर मलाई दुवैजना बच्चा हुँदा माइतको जस्तो स्याहार गरेर सासूले घरमै राख्नुभयो।' सासू भन्नुहन्थ्यो 'छोरी छैन त्यसैले म छोरीलाई जस्तै स्याहारसुसार गरेर यहीँ राख्छु।'

विवाह गरेको यतिका वर्ष बितिसक्दा पनि सासू-बुहारीबीच कहिल्यै मनमुटाव भएको छैन। सोमनी भन्छिन्, 'उहाँहरूले मलाई कहिल्यै बुहारीका रूपमा नहेरी छोरीकै रूपमा हेर्नुभएको छ। मन पर्ने नपर्ने कुराको ख्याल राख्ने र गाउँबाट मनपर्ने खानेकुरा बनाएर पठाइदिनुहुन्छ। उहाँहरू माछामासु खानुहुन्न तर हाम्रा लागि ल्याइदिनुहुन्छ।'

अहिले उनी श्रीमान्, छोरा र छोरीका साथ विराटनगरमा बस्दै आएकी छन्। सासू-ससुरा गाउँ (डुम्राहा) मा बस्छन्। बेलाबखत आमाबुवा छोरा-बुहारी र नातिनातिनालाई भेट्न विराटनगर आउँछन् भने कहिले उनीहरू गाउँ पुग्छन्। दिनको एकपटक फोनमा कुरा भइरहन्छ। बुहारीलाई कहिल्यै बुहारीका रूपमा नहेरी छोरीका रूपमा हेरेकी अनरबती भन्छिन्, 'मलाई छोरीको रहर थियो त्यो बुहारीले पुरा गरिदिएकी छिन्। मेरो लागि बुहारी नै छोरी हो।'

VINOD
INTELLIGENT COOKWARE
Since 1962
स्वादिष्ट भोजन - स्वस्थ परिवार
GAS & INDUCTION
IDEAL FOR COOKING ON
VINOD INTELLIGENT COOKWARE
सन् १९६२ देखि भारतको सबैभन्दा भरपर्दो र प्रख्यात ब्रान्ड
Vinod Platinum Triply Stainless Steel Inner Lid Pressure Cooker
Platinum Triply Kadai with SAS Metal Technology
Platinum Triply Stainless Steel Tawa
Platinum Triply Stainless Steel SAS Pro Fry Pan
REVOLUTIONARY
SAS METAL
STAINLESS STEEL | ALUMINIUM | STAINLESS STEEL
Daraz, SastoDeal, Bhatbhateni, Salesberry, Laxmi Supermarket, Metro Market, Gongabu Supermarket, Next Smart Shopping, Alfa Departmental Store, CN Mart, Crystal Mart, Gorkha Dept Store, Kinmel, Satashi-Birtamode, Goshali-Pokhara, Dali Mart-Lalbandi, ING Market-Butwal, Karnali Mall, Metro Mart-Bardibas, Chaulani Dept Store
साथै विभिन्न शहरका डिपार्टमेण्टल स्टोर्स र भाँडाकुडा पसलहरुमा उपलब्ध छ ।
हामीसँग विभिन्न मोडल तथा साईजमा स्टिलका प्रेसर कुकरहरु उपलब्ध छ ।
IDPL
INTERNATIONAL DISTRIBUTORS PVT. LTD.
Thapathali-11, Kathmandu, Nepal.
DEALERS WANTED FOR ALL OVER NEPAL
For Trade Inquiry KTM Valley - 9801249764, 9801049808, 9851004088;
Eastern Region - 9841581986; Pokhara & Western Region - 9806652408
Email: info.idplnepal2016@gmail.com, Url: www.idplnepal.com

सक्रिय पूर्णमाया

माधव अर्याल

पूर्णमाया महर्जन (८६) राणाकालीन परिवारसँगको संगतमा हुर्के-बढेकी हुन् । १९९४ सालमा तानसेन बजारको मूलढोका (मखनटोल) मा जन्मे-हुर्केकी महर्जनको माइतीको थर पनि महर्जन नै हो । कहिल्यै अर्काको कुभलो नचिताएकै कारण आफूले प्रगति गर्न सफल भएको उनको दाबी अझै छ । १७ वर्षको उमेरमा विवाह गरेकी महर्जन सानोमै परिश्रमी थिइन् ।

पाल्पा जिल्ला मात्र होइन मुलुकभर आफ्नो पहिचान बनाउन सफल महर्जन अहिले समाजसेवासँगै ढाका कपडा उद्योग संचालन गर्छिन् । उद्योग, पसलको रेखदेखमा दैनिक खटिने हिम्मत अझै छ । अहिले ढाड दुख्ने समस्या भएकाले लौरो टेकेर हिँड्नुपरेको छ । 'उमेर पनि धेरै भएर होला पहिला जस्तो काम गर्न किन सकिन्थ्यो र ?' उनले भनिन्, 'जहिलेसम्म सक्छु तहिलेसम्म नै उद्योग र पसलको रेखदेख गर्छु ।'

पूर्णमाया तानसेन समाजसेवी तथा पाल्पाली ढाका कपडाका संस्थापक स्वर्गीय गणेशमान महर्जनकी श्रीमती हुन् । तर उनको जीवनशैली र पहिचान भने ढाका कपडाकै संस्थापकका रूपमा चिनिएको छ । बुवा स्व. पुनसिंह महर्जन र आमा स्व. लक्ष्मीकुमारी श्रेष्ठ (महर्जन) को कोखबाट जन्मिएकी उनका एक जना दाजु थिए । मूलतः छोरीचेली विवाहपछि श्रीमान्को घरमा जाने प्रचलन थियो । तर श्रीमान्लाई अगुवा बनाउन सक्ने क्षमता देखाएको उनले बताइन् ।

'त्यसैले नै होला म अघि बढ्न सफल भएँ,' उनले भनिन्, 'श्रीमान्लाई साथ दिएकाले नै हामी सफल भयौं ।' पूर्णमायाका चार छोरा र दुई छोरी छन् । विवाह गरेर झन्डै तीन वर्ष भारतको दिल्लीमा बिताएको उनले बताइन् । महर्जन परिवारलाई तानसेन, टक्सार टोलका स्व. पूर्णमान शाक्यले तानसेनमै बसेर कारखाना खोल्न प्रेरणा दिएका हुन् । उनले उद्योग संचालनका साथै तानसेनको शिक्षा, स्वास्थ्यलगायतका क्षेत्रमा अगुवाइ गरेकी छन् ।

छिटै विवाह भएपछि पढ्न मन लागे पनि नपाएको गुनासो पूर्णमायामा छ । घरमा पढ्ने वातावरण नभएकाले लुकी-लुकी किताब पढ्ने गरेको सुनाइन् । श्रीमान् (स्व. गणेशमान महर्जन) भारतको दिल्ली बस्ने भएकाले विवाहपछि तीन वर्षजति उतै बसेको सुनाइन् । उनले दिल्लीमै बसेका समयमा श्रीमान्सँगै ढाका बुन्ने काम पनि सिकेकी हुन् । 'श्रीमान्ले पनि सिक्नुभयो । मलाई त्यहाँ बस्न मन लागेन त्यसैले ठूली छोरीको जन्मपछि म एक्लै नेपाल फर्कें,' र 'त्यही वर्षको दसैंमा उहाँ पनि आउनुभयो । तानसेनमै मैले र श्रीमान्ले मिलेर आफ्नै घरमा तीन वटा कपडा बुन्ने तानको सुरुवात गरियो ।'

पूर्णमायाले नै पाल्पाली ढाका कपडा बुन्ने पहिलो तान (ढाका कपडा बुन्ने हाते मेसिन) राखेकी हुन् । त्यसबेला तीन हजार रुपैयाँ ऋण

खोजेर तान राखेको उनले सम्झिइन् । लगत्तै सात वटा राख्न सफल भएको उनले बताइन् । काम गर्ने मान्छेलाई सिकाएर राखेकी थिइन् । पूर्णमाया आफै पनि वार्पिङ्देखि लिएर सबै काम गर्थिन् । श्रीमान्ले ढाका बुन्ने गर्थे । २०१४ सालमा ढाका कपडाको तान राखेर काम गर्दा 'बौलायो' भन्नेहरू पनि थिए ।

सुरुमा हातले बुनेका ढाका कपडा किन्दैनथे । 'हातैले बुनेका कपडा पसलमा लगेर छाड्यो, सधैं बिकेको छैन भन्थे,' उनले भनिन्, 'जे होस् सुरुवातमा हामीले दुःखका साथ गरियो । सुरुवातमै राम्रो भयो ।'

पाल्पाली ढाका कपडा २०१५ सालमा सरकारी निकायमा दर्ता भएको हो । तर, तान राखेर कपडा बुन्न थालेको २०१३/०१४ सालबाट हो, उनले बताइन् । श्रीमान् र उनी दिल्लीको दरियागञ्जमा बस्दा काम सिकेका र तानमा कपडा बुन्न सिक्दा विभिन्न रंग र बुट्टामा बुन्न थाले । त्यही सिकाइले नै पछि आएर ढाका कपडा बुन्न थालियो । अरु कपडा विभिन्न प्रकारका धागोले बुनिन्थ्यो । तर, पछि ढाका कपडा दर्ता गरेर बुन्न थालेका हौं । त्यो सुतीको धागोबाट मात्र बुनिन्थ्यो ।

तानमा खद्दरका साडी, अरु कपडा बुन्ने गरिन्थ्यो । बंगलादेशको राजधानी ढाकामा बुन्ने कपडाको डिजाइन भित्राउने पनि महर्जन परिवार नै हो । त्यही डिजाइनमा बुनेर सुरु गरेपछि बल्ल ढाका कपडा भएको उनले सुनाइन् । तान राख्ने र त्यसलाई पूरा गर्न निकै समय लाग्थ्यो । ढाका कपडाका विषयमा बुझेकाहरूकै कारण महँगोमा खरिद-बिक्री हुन थाल्यो ।

तानसेनमा घरेलु शिल्पकला भण्डार खुलेपछि बिक्री गर्ने झन्झटबाट मुक्त भइयो । त्यहीमार्फत देशका विभिन्न स्थानमा पठाउन थालेको उनले सुनाइन् । त्यसपछि बजारमा ढाका कपडाको खोजी भयो । ढाकाको पछ्यौरा, खद्दरको साडी, तन्ना त्यतिबेला बढी बिक्री हुन्थे । त्यतिबेला बिक्री भण्डारले धेरै सहयोग गर्‍यो । तत्कालीन राजा महेन्द्र, पछि वीरेन्द्रबाट पनि पाल्पाली ढाकाको विषयमा सोधीखोजी हुन्थ्यो ।

सन् १९८७ मा नेपालको राजधानी काठमाडौंमा भएको सार्क शिखर सम्मेलनले ढाका कपडालाई अझ बढी पहिचान दिलाएको दाबी महर्जनको छ । उक्त सम्मेलनमा धेरै साडीको माग आएको उनलाई सम्झना छ । कारखानामा निकै हतार-हतार गरेर ढाकाका साडी बनाएको सम्झना ताजै रहेको उनले सुनाइन् । 'पहिलो पटक यति धेरै साडीको माग आयो कि काम गर्नेलाई निकै हतार भयो,' उनले भनिन्, 'ती अनुभवबाटै मुलुकका विभिन्न ठाउँबाट माग आउन थाल्यो ।'

पूर्णमायाले नै पाल्पाली ढाका कपडा बुन्ने पहिलो तान (ढाका कपडा बुन्ने हाते मेसिन) राखेकी हुन् । त्यसबेला तीन हजार रुपैयाँ ऋण खोजेर तान राखेको उनले सम्झिइन् । लगतै सात वटा राख्न सफल भएको उनले बताइन् ।

नेपाली बजारमा पनि वि.सं. २०३० सालतिर ढाका कपडाको माग बढेको थियो । त्यतिबेला जग्गा पनि सस्तो भएकाले टहरा बनाएर बारुदखान (तानसेन-४) मा पनि तान राखेको उनले बताइन् । बजारमा यति धेरै बिक्यो कि ढाका कपडा र अन्य कपडाको माग पुर्‍याउनै नसक्ने अवस्था आयो । 'हामीले काम सिकाएकाहरू बाहिर गएर । पछि खोजेर ल्याएर पनि काममा लगाइयो,' उनले भनिन्, 'त्यतिबेला ५ सय जना कामदार कारखानामा काम गर्थे । जसमा अधिकांश महिला थिए । उनीहरूलाई काम सिकाउने मात्र नभै जागिर नै खुवाउने गरिन्थ्यो ।'

उद्योगमा क्यान्टिन चलाउने, महिनावारी पैसा जम्मा गर्न पास बुक बनाउने, पैसा जम्मा गर्ने जस्ता काम गर्नुपर्ने उनले बताइन् । त्यो समयमा गाउँगाउँबाट मात्र होइन बाहिर जिल्लाबाट समेत कामका लागि महिला आउँथे । '५ सय कामदार राखेकी मैले अहिले २६ जनामा चित्त बुझाएकी छु,' उनले भनिन्, 'अहिले कामदार पाइँदैनन् । नक्कली ढाका बजारमा आए । पुराना तान त्यसै थन्किएका छन् । कामदार नपाएपछि समस्या भएको छ ।' अहिले पनि भएका कामदार महिला नै छन् ।

वृद्धावस्थामा महिलासँग बसेर दिन बिताउँदा आनन्द लाग्ने उनले बताइन् । पछिल्लो समय पाल्पाली ढाकाको नाममात्र हुन थालेको उनको गुनासो छ । मेसिनमा बुनेका ढाकालाई पाल्पाली भनेर बिक्री गरेकोमा चित्त दुखाइ छ । गोरखपुर, सुनौली, काठमाडौंमा मेसिनमा बुनेर कमसल ढाकालाई पाल्पाली भनेर बिक्री गर्दा समस्या आएको उनले बताइन् ।

'पाल्पाली भनेको हाते तानको ढाका कपडा हो । यहींका महिला, पुरुषलाई स्वरोजगार बनाउनुपर्छ,' उनले भनिन्, 'बाहिरको ढाका ल्याएर बिक्री गरी पाल्पाली भन्नु गलत हो । यसका लागि अहिलेका स्थानीय, प्रदेश र संघ सरकारको ध्यान जान नसक्नु दुःखको कुरा हो ।' अर्को कुरा पाल्पाली र बाहिरको ढाका फरक हो भनेर बिक्री गर्नुपर्ने सुझाव उनको छ । ढाका बुन्ने कामदार नेपाली भन्दा भारततिरबाट ल्याउनुपर्ने अवस्था छ । अनि उनीहरूले सिकेर भारततिरै बुन्छन् । धागोमा कर तिर्नु नपर्ने, साइकलमा सुनौलीबाट बोर्डरतिरै पास गराउने अनि त्यही कमसल धागो प्रयोग गरेका ढाकालाई पाल्पाली भनेर बिक्री गर्ने गरेका छन् । पाल्पाली ढाका अहिले बजारमा पाइने सामानको मूल्यमा पाइँदैन । यहाँ बुनेको ढाका महँगो पर्छ ।

पाल्पाली ढाका र नक्कली ढाकाबीचको फरक बुझ्नु जरुरी छ । रंगमा फरक, धागो मिसावट, सुती नै धागो राखे पनि कमसलको कारण रहेको उनले सुझाइन् । ती कुरालाई सबै उद्योगी, व्यापारी, व्यवसायीले बुझ्नु जरुरी रहेको उनले बताइन् ।

जबर्जस्ती करणीसम्बन्धी कानुन

रोशनी पौड्याल

अधिवक्ता

नेपालको संविधान २०७२ को धारा ३८ (३) ले महिला विरुद्ध धार्मिक, सामाजिक, सांस्कृतिक परम्परा, प्रचलन वा अन्य कुनै आधारमा शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य, मनोवैज्ञानिक वा अन्य कुनै किसिमको हिंसाजन्य कार्य वा शोषण गरिने छैन र त्यस्तो कार्य कानुनबमोजिम दण्डनीय हुनेछ र पीडितलाई कानुनबमोजिम क्षतिपूर्ति पाउने हक हुनेछ भन्ने प्रावधान प्रत्याभूत गरेको पाइन्छ। यौन दुर्व्यवहार वा बलात्कारको डर हरेक महिलाको जीवनको एक हिस्सा भएको छ। बलात्कारले अपराधका रूपमा सबै वर्गका मानिसहरूलाई असर गर्छ। धेरै तरिकामा यसले महिलाहरूको गतिशीलता र जीवन शैलीलाई सीमित र प्रतिबन्धित गर्छ। महिलालाई समाजीकरण गरिएका केही नियममध्ये 'रातमा एक्लै नहिँड्नु,' 'अपरिचितसँग कुरा नगर्नु' 'उत्तेजक तरिकामा लुगा नलगाउनु' जस्ता विषय पर्छन्। यस्तो सल्लाह अर्थपूर्ण देखिए पनि यौन दुर्व्यवहारका बारेमा यी स्टिरियोटाइपहरू हुन् जो सत्य होइनन्।

बलात्कार भन्नाले पुरुषले महिलासँग उसको इच्छाविपरीत यौनसम्पर्क गर्ने कार्यका रूपमा परिभाषित गरिएको छ। कानुनी र संस्कृतिका रूपमा बलात्कारका धेरै परिभाषाहरू छन्। सामान्यतया पीडितको मञ्जुरीबिना उसको शरीरको जुनसुकै भाग वा वस्तुद्वारा पीडितको मुख, योनि वा मलद्वारमा प्रवेश गर्नुलाई बलात्कार भनेर परिभाषित गरिएको छ। करणीलाई परिभाषित गर्न सहमतिबिना के-के हुन्छ र/वा सहमतिलाई के आवश्यक पर्दैन भन्ने कुरा छुट्याउन आवश्यक हुन्छ। नेपालको मुलुकी फौजदारी संहिता २०७४ को दफा २१९ अनुसार कसैले जबर्जस्ती करणी गर्नुहुँदैन र कसैले कुनै महिलालाई निजको मञ्जुरी नलिई करणी गरेमा वा मञ्जुरी लिएर भए पनि अठार वर्षभन्दा कम उमेरका कुनै बालिकालाई करणी गरेमा निजले त्यस्ता महिला वा बालिकालाई जबर्जस्ती करणी गरेको मानिनेछ। कसैले कुनै महिलाको गुदद्वार वा मुखमा लिङ्ग पसाएमा, गुदद्वार, मुख वा योनिमा लिङ्ग केही मात्र पसेको भएमा, लिङ्गबाहेक अन्य कुनै वस्तु योनिमा प्रवेश गराएमा पनि जबर्जस्ती करणी गरेको मानिनेछ। जबर्जस्ती करणीको मुद्दामा मञ्जुरीको विषयलाई एक महत्वपूर्ण तत्व मानिन्छ। कुनै पनि व्यक्तिलाई करकाप, अनुचित प्रभाव, डर, त्रास, झुक्यानमा पारी वा अपहरण गरी वा शरीर बन्धक लिई लिएको मञ्जुरीलाई मञ्जुरी मानिँदैन। त्यसैगरी होस-ठेगानमा नरहेको अवस्थामा लिएको मञ्जुरीलाई मञ्जुरी मानिँदैन।

जबर्जस्ती करणी गर्ने व्यक्तिलाई त्यसरी करणी गर्दाको परिस्थिति र महिलाको उमेर हेरी सजायको व्यवस्था गरिएको छ। दश वर्षभन्दा कम उमेरकी बालिका, पूर्ण अशक्त, अपाङ्गता भएका वा सत्तरी वर्षभन्दा बढी उमेरका महिला भए जघन्य कसुरका रूपमा जन्म कैद, दश वर्ष वा दश वर्षभन्दा बढी १४ वर्षभन्दा कम उमेरकी बालिका भए १८ वर्षदेखि २० वर्षसम्म, १४ वर्ष वा १४ वर्षभन्दा बढी १६ वर्षभन्दा कम उमेरकी बालिका भए १२ वर्षदेखि १४ वर्षसम्म, १६ वर्ष वा १६ वर्षभन्दा बढी १८ वर्षभन्दा कम उमेरकी महिला भए दश वर्षदेखि १२ वर्षसम्म, १८ वर्ष वा १८ वर्षभन्दा बढी उमेरकी महिला भए सात वर्षदेखि दश वर्षसम्म कैद हुने सजायको व्यवस्था गरिएको छ।

त्यसैगरी जबर्जस्ती करणीको कसुरमा त्यस्तो कसुर भएको मितिले दुई वर्षभित्र उजुरी दिनुपर्छ। तर यस्तो कसुरमा बालबालिका विरुद्ध भएकोमा त्यस्ता बालबालिका १८ वर्ष पूरा भएको मितिले तीन वर्षभित्र र त्यस्तो कसुर पूर्ण अशक्त अपाङ्गता भएका, सुस्तमनस्थिति भएका वा ७० वर्षभन्दा बढी उमेर भएका व्यक्तिका विरुद्ध भएमा कसुर भएको मितिले तीन वर्षभित्र उजुरी गर्न सकिने कानुनी प्रावधान छ।

मुलुकी अपराध संहिता २०७४ को दफा २२८ मा पीडितलाई दिनुपर्ने क्षतिपूर्तिको व्यवस्था गरेको छ। जसमा जबर्जस्ती करणीको कसुरबाट पीडित व्यक्तिलाई कसुरदारबाट मनासिब क्षतिपूर्ति भराइदिनुपर्नेछ भनिएको छ। यदि कसुरदारको कुनै सम्पत्ति नभई जबर्जस्ती करणीको कसुरबाट पीडितले क्षतिपूर्ति नपाउने देखिएमा र प्रचलित कानुनबमोजिमको पीडित राहत कोष स्थापना भइनसकेको अवस्थामा अदालतले नेपाल सरकारको महिला तथा बालबालिका विषय हेर्ने निकायको नाममा क्षतिपूर्तिस्वरूप उचित रकम पीडितलाई भराइदिने गरी आदेश गर्न सक्नेछ र त्यसरी आदेश भएमा सो कार्यालयबाट क्षतिपूर्तिबापतको रकम तत्काल पीडितलाई उपलब्ध गराउनुपर्नेछ भनिएको छ।

नेपालको सन् २०७४ को मुलुकी फौजदारी संहिताले बलात्कारसम्बन्धी विस्तृत व्यवस्था समेटेको छ। यस कानुनी ढाँचाअन्तर्गत, बलात्कारलाई स्पष्ट रूपमा परिभाषित गरिएको छ, जसमा गैर-सहमतिपूर्ण यौनसम्बन्ध जस्ता अपराधहरू गठन गर्ने तत्वहरू उल्लेख गरिएको छ। कानुनले बलात्कारको दोषी ठहरिएका व्यक्तिहरूलाई अपराधको गम्भीरता, पीडितको उमेर र अन्य उत्तेजित कारकहरूमा आधारित भिन्नताहरूसहित कडा सजायको व्यवस्था गरेको छ। थप रूपमा, कानुनी ढाँचाभित्र वैवाहिक बलात्कारलाई स्वीकार र अपराधीकरण गर्दै उजुरी दर्ता गर्न दिशानिर्देश प्रदान गर्दै रिपोर्टिङ संयन्त्रहरू स्थापना गरिएका छन्।

सामान्यतया आर्थिक हिसाबले कमजोर, पछाडि परेको, समाजमा कुनै पहुँच नभएको वर्गमा महिलाहरू नै बढी मात्रामा यस्ता प्रकारका हिंसामा परेका पाइएको छ। घटना घटिसकेपछि उनीहरूलाई विभिन्न तरिकाले मुद्दा कमजोर पार्ने, अनुसन्धानको क्रममा पनि त्यति सहयोग नगर्ने, आर्थिक प्रलोभन देखाउने, मुद्दा अदालतमा गइसकेपछि पनि पीडितले केही नपाउने, उल्टै समाजमा बदनाम हुने जस्ता व्यवहारले हतोत्साहित गराउने र पीडित तथा पीडितको परिवारलाई आफै माथि भएको पीडाबाट पछि हट्न बाध्य परिने जस्ता घटनाहरू हुने गरेका समाचारहरू बन्ने गरेका छन्। त्यसरी जबरजस्ती करणीका घटनामा पीडितलाई आर्थिक प्रलोभनमा पारी सकेसम्म मुद्दा नै दर्ता नगराउने, दर्ता भइहाल्यो भने प्रहरीमा हुने अनुसन्धान नै कमजोर बनाउने, त्यो पनि भएन भने अदालतमा साक्षीका रूपमा बकपत्र गराउँदा पीडित तथा पीडितका आफन्तहरूलाई होस्टाइल गराउने र मुद्दा कमजोर पार्ने कुराहरू पनि बाहिर आउने गरेका छन्।

कतिपय अवस्थामा आपसी सम्बन्ध आफूले सोचेअनुरूप नभएको, आर्थिक लेनदेनमा कुरा नमिलेको वा अन्य प्रलोभन वा प्रतिशोधका कारण पनि जबर्जस्ती करणीका मुद्दाहरू पर्ने सम्भावनासमेत हुने भन्ने सूचनाहरू आउने गरेका छन्। तसर्थ जबर्जस्ती घटनाका पीडितलाई न्याय सुनिश्चित गर्न हाम्रो अपराध अनुसन्धान थप सक्रिय, सक्षम र दक्ष हुनु आवश्यक छ।

अल्का अस्पताल प्रा.लि.
ALKA HOSPITAL (P) LTD

"we care to cure"

(ISO 9001:2015 Certified)

ALKA IVF & FERTILITY CENTRE

अछरीको पत्रकारिता प्यासन

रूपा गहतराज

बाँके नेपालगन्जकी अछरी पोखरेलले २२ वर्षको उमेरमा विवाह गरिन् । सरकारी जागिरे श्रीमान्, नपुग्दो केही थिएन । विवाहपछिको घरजम अनि दुई छोरालाई हुर्काउँदा जिन्दगी आफ्नै लयमा बितिरहेको थियो । २०५७ सालको घटना हो । छिमेकमा एउटी महिलालाई आफ्नै श्रीमान् र कान्छी पत्नी मिलेर हत्या गरेको घटनाले उनलाई स्तब्ध बनायो । सन्तान नभएपछि आफ्नै पतिको अर्को विवाह गरिदिएकी ती महिलाले अन्ततः मृत्यु भोग्नुपरेको घटनाले अछरीलाई भित्रैबाट झस्काइदियो । त्यो घटनाले उनी धेरै रात सुत्न सकिनन् । ती महिलाको पीडाले उनलाई भित्रभित्रै पोलिरह्यो । एउटी महिलाको जीवनको के नै मूल्य रहेछ र आफ्नै परिवारबाट एउटी महिला कसरी असुरक्षित बन्न पुगिन् । पतिलाई सन्तान प्राप्तिको खुसी दिन खोज्दा एउटी महिलाले आफ्नै लागि मृत्युको बाटो तय गर्नुपर्‍यो । यी सबै प्रश्न अछरीको मनमा उठिरहे । उनले यही विषयमा एउटा लेख तयार गरिन् ।

भोलिपल्ट क्याम्पसका साथीहरूलाई त्यो लेख देखाइन् । सबैले त्यसलाई पत्रिकामा छपाउन सुझाव दिए । उनले नेपालगन्ज एक्सप्रेस पत्रिकाका सम्पादकलाई त्यही लेख देखाइन् । २०५७ साल मंसिर ११ गतेको पत्रिकामा त्यो लेख प्रकाशित भयो । त्यसपछि उनको पत्रकारिताको यात्रा सुरु भयो ।

पत्रिकामा प्रकाशित आफ्नो नामसँग उनलाई प्रेम बस्यो । उनी अर्को दिन फेरि अर्को लेख लेख्न थालिन् । कार्यक्रममा जाने अनि त्यहाँको गतिविधि टिप्दै उनले समाचार लेख्न सुरु गरिन् । स्नातकसम्म अध्ययन गरेकी अक्षरीले फिल्डमा पुगेर समाचारहरू तयार गर्न थालिन् ।

पत्रकार बन्छु भनेर म यो क्षेत्रमा आएकी होइन तर एउटा घटनाले मलाई पत्रकार बनाइदियो ।' उनले भनिन् ।

माओवादी जनआन्दोलन उनलाई सम्झना छ । २०५८ सालको कुरा हो । नेपालमा सशस्त्र द्वन्द्व चलिरहेको थियो । पुलिस चौकीमा आक्रमण,प्रहरी, माओवादी नियन्त्रण अनि मृत्युका समाचारहरू तयार पार्नुपर्ने हुन्थ्यो ।

> २०५८ सालको कुरा हो । नेपालमा सशस्त्र द्वन्द्व चलिरहेको थियो । पुलिस चौकीमा आक्रमण, प्रहरी, माओवादी नियन्त्रण अनि मृत्युका समाचारहरु तयार पार्नुपर्ने हुन्थ्यो ।

दुई दिनसम्म राति १ बजे फर्किन् । तेस्रो दिन पनि घर फर्कदा रातिको एक बजिसकेको थियो । पतिले घरको ढोका खोलिदिएनन् । उनले निकै बेर कर गरेपछि पतिले ढोका खोलिदिए । निकै रिसाएका पतिले कि पत्रकारिता कि मलाई रोज भने । त्यो सुनेपछि अछरी निकै भावुक भइन् र निकै बेर विवाद चलिरह्यो । अन्तमा उनले पतिसँग एउटा सम्झौता गरिन् । अहिले पनि त्यो दिन सम्झदा उनी भावुक हुन्छिन् ।

'जुन दिन तपाईंले मेरो चरित्रमाथि प्रश्न उठेको सुन्नुभयो त्यो दिनदेखि म पत्रकारिता छोड्नेछु । तर मलाई पत्रकारिता छोड्न कहिल्यै नभन्नुहोला । विगत सम्झदै उनी भन्छिन्, 'त्यसपछि उहाँले मलाई रोक्नुभएन ।'

त्यतिबेला मिडियामा काम गर्ने महिलाको संख्या थोरै थियो । उनी रिपोर्टिङमा जाँदा पनि प्रायः एक्लै जान्थिन् । आफ्नो कामबाहेक अरुसँग खासै सरोकार राख्दिनथिन् । तर पनि उनलाई त्यो यात्रा गर्न सहज भने थिएन । दुई छोरा हुर्काउँदै पत्रकारितामा टिक्नु सहज भएन । त्यतिबेला उनका जेठा छोरा पाँच वर्ष र कान्छा छोरा साढे तीन वर्षका थिए । रातबिरात घर आएर खाना पकाउनु, जुनसुकै बेला पनि रिपोर्टिङका लागि तयार हुनुपर्ने, छोराहरूलाई समय दिन नपाउने कुराले उनलाई पीडा दिन्थ्यो । तर पनि उनको लगनशीलताले त्यो सिलसिला रोकिएन ।

आफ्नो लक्ष्यलाई भेटाउन समय व्यवस्थापन गरेर काम गर्न सकियो भने सफल अवश्य भइन्छ । अछरीले भनिन्, 'पत्रकारितालाई मैले प्यासन बनाएँ । त्यसैले जस्तोसुकै अवस्थालाई व्यवस्थापन गर्न असहज भएन ।'

पाँच वर्षसम्म नेपालगन्ज एक्सप्रेसमा संवाददाता हुँदै उनी प्रमुख संवाददाता बनेर काम गरिन् । २०६१ सालमा त्यही पत्रिकाको सम्पादक बनिन् । उनको पत्रकारिताप्रतिको लगाव अनि अनुशासन देखेर उनलाई २०६१ सालमा महिला बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालयद्वारा प्रदान गरिने महिला सशक्तीकरण पत्रकारिता पुरस्कारबाट पुरस्कृत गरियो ।

'जीवनको त्यो पहिलो पुरस्कारले मलाई थप हौसला प्राप्त भयो । श्रीमान्‌तथा परिवारले मेरो कामको सही मूल्यांकन भएको कुरा बुझे।'उनले भनिन्, 'पुरस्कार पाएपछि पत्रकारिताबाट नहराउनू भन्ने शब्दले मलाई थप लगनशील भएर पत्रकारिता गर्ने आत्मबल बढ्यो ।' अरुको पत्रिकामा काम गर्दा आफूले सोचेअनुसारको काम गर्न नसकेपछि उनले २०६२ सालमा आफ्नै महिला संचार साप्ताहिक पत्रिका प्रकाश गर्न थालिन् ।

अहिले पनि महिलालाई हेर्ने नजर फेरिएको छैन तर अहिलेका महिला प्रतिकार गर्न सक्छन् । आफूलाई दबाउन खोज्नेलाई जवाफ दिन र विभेदविरुद्ध आवाज उठाउन सक्ने भएका छन् ।

सफलताका सबै आ-आफ्नै मापदण्ड होलान् अछरीका लागि सफलता कुनै ठूलो कुरा थिएन । उनी लेखेर आफ्नो नामले चिनिन चाहन्थिन् । विवाह नहुँदै भन्दा विवाह गरेर बच्चा जन्मिसकेपछि पत्रकारिता गरेकाले उनलाई कहिल्यै रोकिनु परेन । २९ वर्षको उमेरदेखि पत्रकारिता गरिरहेकी उनी अहिले ५२ वर्षको उमेरमा पनि उत्तिकै सक्रिय छन् । 'त्यही नै मेरो लागि राम्रो पक्ष थियो ।बच्चाहरू हुर्कदै थिए सँगसँगै मेरो पत्रकारिता पनि बढ्दै गयो । अछरीले भनिन्, 'कुनै पनि काममा निरन्तर लागेपछि सफलता हात पर्ने रहेछ ।' उनी रिपोर्टिङका लागि फिल्डमा पुग्दा प्रायः एक्ली महिला हुन्थिन् । तब उनलाई महिला पत्रकार भनेर हेर्ने गरिन्थ्यो । उनलाई महिला भएर किन पत्रकारिता गर्नुपऱ्यो भनेर सधै एक्लो बनाइन्थ्यो । नबुझेको कुरामा कुनै प्रश्न सोध्दा सबै हाँस्थे । महिला भएकै कारण उनले चुनौती भोगिरहिन् । महिलालाई केही जानकारी हुँदैन उनीहरू सक्षम हुँदैनन् भन्ने पुरुष दृष्टिकोणले उनलाई सधै पीडा दियो ।

अछरीका अनुसार अहिले पनि महिलालाई हेर्ने नजर फेरिएको छैन तर अहिलेका महिला प्रतिकार गर्न सक्छन् । आफूलाई दबाउन खोज्नेलाई जवाफ दिन र विभेदविरुद्ध आवाज उठाउन सक्छन् ।'

जाडो बिदाको सदुपयोग

कौशिला राई

प्रि प्राइमरी इन्चार्ज
इलिक्सर प्रि-स्कुल, कुमारीगाल

मुख्य कुरा त अभिभावकले बालबालिकालाई समय दिन नसक्नु नै समस्या निम्त्याउनु हो । अभिभावकले बालबालिकालाई यथेष्ट समय दिनुपर्छ र व्यावहारिक क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुपर्छ ।

जाडोमा बालबालिकाहरू अल्छी हुन्छन्, उनीहरूलाई कसरी सक्रिय बनाउने ?

घरमा होस् वा विद्यालयमा बालबालिकाहरूलाई शारीरिक रूपमा चलायमान बनाइराख्नुपर्छ । जाडोको छुट्टी भन्दैमा उनीहरूको लापरबाहीमा छुट दिनु हुँदैन । बेलुका समयमै सुताउने, बिहान ७ बजेसम्म उठाइसक्ने र समयमै ब्रेकफास्ट दिने गर्दा उनीहरूको शरीर मात्र नभएर दिमाग पनि तरोताजा रहन्छ । बालबालिकाहरूलाई आफूसँगै एक्सरसाइज गराएर वा डान्समा सहभागी भएर, खेलकुदमा भाग लिएर वा ग्याजेटभन्दा बाहिर रहेर अभिभावक आफू पनि उनीहरूसँगै सहभागी हुन सके उत्तम हुन्छ । समय मिलेको खण्डमा चिल्ड्रेन पार्कतिर घुमाउन लैजाने, सम्भव भएको स्थानमा बारीमा सँगै लिएर काम गर्न लैजाने गर्दा बालबालिकाले व्यावहारिक ज्ञान सिक्न सक्छन् । मुख्यतः व्यावहारिक काममा सहभागी गराउँदा उनीहरूलाई सक्रिय र स्वस्थ हुन्छन् ।

बालबालिकालाई छुट्टीको सदुपयोग कसरी गराउन सकिन्छ ?

आर्ट, कलरिङ, स्किपिङ, ब्याडमिन्टन-लगायतका खेलमा सहभागी गराउन सकिन्छ । बाल्टिनमा पानी भर्न लगाएर, तरकारी केलाउन लगाएर, रोटी पकाउँदा आटाको डल्लो पार्न लगाएर, भाँडाकुँडाको व्यवस्थापन गर्न लगाएर भान्साकै काममा पनि लगाउन सकिन्छ । उनीहरूको खुसीका लागि कहिलेकाहीँ घुमघाम तथा मुभी लिएर जान सकिन्छ । सकेसम्म बिदामा उनीहरूलाई नयाँ सिकाइका काममा लगाउन सकिन्छ ।

मनोरञ्जनका लागि के गराउँदा राम्रो हुन्छ ?

समय निकालेर टेलिभिजन वा हलमै मुभी हेर्न, घुमाउन लैजान सकिन्छ । राम्रा र सकारात्मक स्टोरी बुक रिडिङ गराउन सकिन्छ । अडियोमार्फत उत्प्रेरणामूलक कथा सुनाउन सकिन्छ वा अभिभावकलाई फुर्सद भएको खण्डमा लोककथाहरू पनि सुनाउन सकिन्छ । स्वस्थ र स्वादिष्ट परिकार घरमै बनाएर खुवाउँदा पनि बालबालिकाहरू खुसी हुन्छन् ।

ग्याजेटबाट कसरी छुटकारा दिलाउने ?

मुख्य कुरा त अभिभावकले बालबालिकालाई समय दिन नसक्नु नै यो समस्या निम्त्याउनु हो । अभिभावकले बालबालिकालाई यथेष्ट समय दिनुपर्छ र व्यावहारिक क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुपर्छ । अभिभावकहरू पनि बालबालिकाको अगाडि मोबाइलमा मात्र झुन्डिनुभएन । उनीहरूलाई सिर्जनात्मक र उत्पादनमूलक काममा लगाउनुपर्छ । कहिलेकाहीं मनोरञ्जनका लागि निश्चित समय तोकेर खेल्न दिन सकिन्छ तर लत नै बस्ने गरी मोबाइल दिनुहुँदैन ।

जाडोमा बालबालिकालाई कस्ता क्रियाकलापमा लगाउनुपर्छ ?

बिहानको घाममा करिब १ घण्टा बस्दा फाइदा हुन्छ । साइकलिङ, टेनिस, ब्याडमिन्टन, स्किपिङलगायतका आउटडोर र इनडोर दुवै गेममा सहभागी गराउँदा बालबालिका स्वस्थ हुन्छन् । यसरी गेम खेल्ने बालबालिकालाई पौष्टिकतत्व खान दिनुपर्छ र र आरामको पनि उत्तिकै आवश्यकता हुन्छ ।

छुट्टीमा बालबालिकाको मानसिक तथा भावनात्मक विकासका लागि के गराउनु उपयुक्त होला ?

मूल कुरा अभिभावकहरूले बालबालिकालाई आफ्ना कुरा सेयर गर्ने सहज वातावरण बनाइदिनुपर्छ । घरभित्र बालमैत्री वातावरण सिर्जना गरिदिनुपर्छ । बालबालिकालाई दबाब र तनावमा राख्नुहुँदैन । यो गर, त्यो नगर वा यो नबिगार भन्ने गर्दा उनीहरूले दबाब महसुस गर्छन्, आफ्ना कुरा सजिलै अभिभावकलाई भनिहाल्न सक्दैनन् । उनीहरूको मनोबल उच्च हुने काम गरिदिनुपर्छ । बालबालिकाले केही राम्रो काम गरेका छन् भने स्यावासी दिन र आफूलाई सघाएकोमा धन्यवाद भन्न बिर्सनु हुँदैन ।

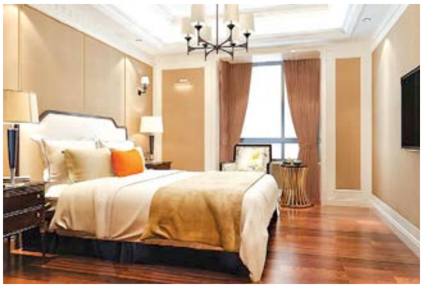
Since 1760
Lewis Berger
Paint your imagination
SILK GLAMOR
Glamor that lasts
XP
Berger
SILK GLAMOR
CRYSTAL REFLECTIVE TECHNOLOGY

घरलाई न्यानो बनाउन

लक्ष्मी खड्का
आर्किटेक्ट

जाडो मौसमको आगमनसँगै घरलाई कसरी न्यानो बनाउने भन्ने सोच हामी सबैको हुन्छ । सकेसम्म घरलाई प्राकृतिक रूपमै न्यानो पार्नु उत्तम हुन्छ । घरका भित्ताहरू बाक्लो बनाएको खण्डमा जाडोमा तातो र गर्मीमा शीतल हुन्छ । तर अहिले सीमित जग्गामा घर बनाउनुपर्ने हुनाले सोचेका कतिपय कुरा पूरा हुँदैनन् । त्यस्तो खण्डमा कृत्रिम रूपबाट पनि घरलाई न्यानो पार्नुपर्ने हुन्छ । सर्वप्रथम जमिनबाट आउने चिसोलाई रोक्न घर बनाउँदा न्यानो हुने टाइल छनोट गर्नुपर्छ । सकेसम्म काठको पार्केटिङको प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ । काठको पार्केटिङले घरलाई आरामदायक लुक दिन्छ । आन्तरिक सजावटलाई सुन्दर बनाउँछ र घरलाई न्यानो बनाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

घरभित्र न्यानो पार्न कोठाका झ्यालहरूमा पनि बाक्लो फेब्रिक्सको पर्दा र ब्लेन्डरको प्रयोग गर्दा घरबाहिरको चिसोलाई धेरै मात्रामा रोक्न सकिन्छ । कोठाको रंग र फर्निचरसँग समायोजन गरी डार्क र बाक्लो फेब्रिक्सको प्रयोग गर्दा कोठाको इन्टेरियरलाई पनि सुन्दर पार्छ । बिहान सूर्य उदाएपछि एकछिन कोठाका झ्यालढोका खोलेर घरभित्रको हावा सर्कुलेसन गर्नुपर्छ । त्यसपछि झ्यालका पर्दा खुल्ला राख्नुपर्छ । यसो गर्दा कोठाभित्र उज्यालो र घाम भित्रसम्म पस्दा कोठा न्यानो हुन्छ । साँझ परेपछि न्यानो भएको कोठाबाट तातो हावाबाहिर जान नदिन कोठाको पर्दा, ब्लेन्डर बन्द गर्नुपर्छ । सूर्यको प्रकाश र घामको रापले घरलाई न्यानो पार्ने



हुनाले घाम लागेको दिन सकेसम्म प्राकृतिक रूपमा घामको रापबाट घरलाई न्यानो पार्नुपर्छ । घरलाई न्यानो बनाउन अनावश्यक कोठाहरूका ढोका बन्द गर्नुपर्छ । कोठा ठूलो भएको खण्डमा भित्तामा फर्निचरहरूको प्रयोग गर्दा पनि कोठा कम्प्याक्ट हुन्छ र केही हदसम्म कोठा न्यानो हुन्छ । घरका भित्ता, ढोका र झ्यालहरूमा कतै प्वाल छन् भने यस्ता प्वालहरूलाई बन्द गर्दा पनि घरभित्र चिसो पस्नबाट जोगाउन सकिन्छ । घरभित्र भान्सामा खाना पकाउँदा र ओभनमा बेकिङ गर्दा पनि घर न्यानो हुन्छ ।

लोरिङ-वालसँगै घरलाई न्यानो बनाउन सिलिङ एवं छानालाई पनि मर्मत-संहार गर्नुपर्छ । हाइट बढी भएका घरहरूमा फल्स सिलिङ प्रयोग गर्दा कोठा आकर्षक देखिनुका साथै फल्स सिलिङले घर न्यानो र तातो पार्छ । कोठालाई न्यानो पार्न जिप्समबोर्डको फल्स सिलिङ र सस्पेन्डेड सिलिङको प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ । यसका अलावा घरको छानामा सोलार प्यानलहरूको प्रयोगले पनि छानाबाट घरभित्र छिर्ने चिसोलाई केही मात्रामा घटाउन मद्दत मिल्छ । यस्तो प्रविधि अपनाएर प्राकृतिक रूपमा घर न्यानो पार्नु स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छ ।

प्राकृतिक रूपबाट सम्भव नभएको खण्डमा कृत्रिम विधि पनि अपनाउनुपर्ने हुन्छ । यसका लागि इलेक्ट्रिक हिटरका अलावा अहिले ग्यास हिटर र केरोसिन हिटरको प्रयोगमा पनि वृद्धि हुँदै गएको छ । कोठाभित्र हिटर बाल्दा सकेसम्म कोठालाई सुख्खा हुन नदिन कोठामा ह्युमिडिफायरको प्रयोग गर्नुपर्छ । घरलाई न्यानो पार्नुका साथै आफू पनि तातो भएर बस्न हट वाटर ब्याग प्रयोग गरी न्याना पहिरन लगाएर पनि जाडोमा चिसोबाट जोगिन सकिन्छ ।

पट गार्डेनिङ

घर वरिपरि हरियाली मनपर्छ तर बोटबिरूवा रोप्नका लागि पर्याप्त ठाउँको अभाव छ भने पट गार्डेनिङ उपयुक्त हुनसक्छ । कम ठाउँमा बिरूवा रोप्नु, बगैंचा बनाउनु चुनौतीपूर्ण काम हो । तर पट गार्डेनिङले यसलाई सहज बनाइदिन्छ । बजारमा विभिन्न प्रकारका पट पाइन्छन् जसमा बिरूवा रोप्न सकिन्छ । घरको बाल्कोनी, कौसी, आँगन आदि ठाउँमा गमला, ग्रो ब्याग, हेंगिङ पट वा कन्टेनरमा बगैंचा बनाउन सकिन्छ । पट गार्डेनिङ नयाँ तरिका हुनसक्छ । यसमा बारी वा भुइँको साटो विभिन्न डिजाइनका पटमा बोटबिरूवा लगाएर घरमै बगैंचा बनाउन सकिन्छ । धेरैजसोलाई पट गार्डेनिङ गर्दा छनोट गरेको पटको आकार, प्रकार, डिजाइनका असर बिरूवामा पर्छ भन्ने थाहा नहुन सक्छ । बिरूवा रोप्नका लागि सही पटको छनोट गरे बिरूवा राम्रोसँग सप्रिन्छन् ।

पट गार्डेनिङ कसरी बनाउने ?

पट गार्डेनिङ बनाउन जमिनमा बगैंचा बनाएजस्तै हो । पट गार्डेनिङ गर्दा गमलाको सही छनोट आवश्यक हुन्छ । पट गार्डेनिङ बनाउनका लागि प्लास्टिक पट, माटाका गमला, सेरामिक पट, ग्रो ब्याग, थर्मोफर्म पट, स्टिल वा धातुबाट बनेका पट, फेब्रिक ग्रो ब्याग, पकेट ग्रो ब्याग, हेंगिङ पट, रिसाइकल पट आदिको उपयोग गर्न सकिन्छ । यी पटहरूको पानी निकासका लागि प्वाल भएको खरिद गर्नुपर्छ वा बनाउनुपर्छ । त्यससँगै पट हल्का भए कहिलेकाहीँ यताउति सार्न सजिलो हुन्छ ।

ग्रो ब्याग

पछिल्लो समय बगैंचा बनाउनका लागि ग्रो ब्याग धेरैले प्रयोग गर्न थालेका छन् । ग्रो ब्याग विभिन्न आकार र प्रकारमा पाइन्छ । यसमा प्रायः सबै प्रकारका तरकारी, फलफूल एवं बिरुवाहरू लगाउन सकिन्छ । यो हल्का हुने भएकाले एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा

सजिलै सार्न सकिन्छ । ग्रो ब्याग प्लास्टिक, फेब्रिक, जुट आदिको पाइन्छ । विभिन्न रंगमा पाइने यो ब्याग लामो समयसम्म टिक्छ ।

थर्मोफोम पट

यो पट बालकोनी, कौसी वा इन्डोर प्लान्टस् रोप्नका लागि उपयोगी हुन्छ । यो विभिन्न आकारमा पाइने भएकाले यसमा बिरुवाहरूको साइजअनुसार रोप्न मिल्छ । तर धेरै ठूलो आकारमा नपाइने भएकाले यसमा धेरै ठूला बिरुवा भने रोप्न मिल्दैन । यो हल्का, टिकाउयुक्त हुन्छ । यस्तो पट झरेर फुट्ने डर हुँदैन । यसमा अतिरिक्त पानी निकासका लागि ड्रेनेज हुने भएकाले यसमा बिरुवाहरू राम्रोसँग सप्रिन्छन् ।

माटाका गमला

फूल वा बिरुवा रोप्नका लागि माटाको गमला धेरै पहिलेदेखि चलनमा आएको हो । सेरामिक वा चिनियाँ माटाका गमला बजारमा विभिन्न साइजमा सजिलै उपलब्ध हुन्छन् । यिनमा बिरुवा राम्रोसँग सप्रिने भएकाले माटाका गमला सबैको रोजाइमा पर्ने गरेका छन् । यस्ता गमलामा राम्रोसँग वायु प्रवाह हुने भएकाले अन्य पटको तुलनामा बिरुवा चाँडै सप्रिन्छन् । तर माटाका गमलालाई राम्ररी हेरचाह गरिएन भने छिटो बिग्रिन्छन् । यताउति सार्न भारी हुन्छ र झर्‍यो भने फुटिहाल्छन् । धेरै घाम पर्ने ठाउँमा गमला राख्दा बिरुवा चाँडै सुख्छन् ।

प्लास्टिकका पट

इन्डोर प्लान्ट वा फूल फुल्ने बिरुवा रोप्नका लागि यी पट राम्रो विकल्प हुन्, जुन विभिन्न आकार र रंगमा उपलब्ध छन् । माटाको गमला, ग्रो ब्याग, थर्मोफोमजस्ता गमला भन्दा यी आकर्षक देखिन्छन् । विभिन्न प्लास्टिक मटेरियलबाट यी गमला बनाइए पनि पोलिप्रोपाइलिनबाट बनेका गमला अन्य गमलाको तुलनामा टिकाउ र महँगा हुन्छन् । माटाका गमलामा जस्तै यिनमा बिरुवालाई धेरै पानी लगाइराख्नु पर्दैन । यी गमला धेरै टिक्छन् र झर्दा पनि फुट्दैनन् ।

रिसाइकल गमला

घर वरिपरि हरियाली बनाउन पट खरिद गर्नुपर्छ भन्ने छैन । घरमा भएका काम नलाग्ने सामग्रीबाट पनि गमला तयार गर्न सकिन्छ । घरमा भएका बट्टाहरूलाई काम नलाग्ने भनेर फ्याँकिन्छ तर यिनै काम नलाग्ने सामग्रीलाई रंग गरेर बिरुवा रोप्न सकिन्छ । कोल्ड ड्रिंक्सको बोतल, पेन्टस्को डब्बा, अरू भान्सामा प्रयोग गरिने बट्टालाई आकर्षक डिजाइन दिएर बिरुवा रोप्न सकिन्छ । यी बट्टाहरूलाई हेंगिङ पट बनाएर बिरुवा लगाउन सकिन्छ ।

कोयर पट

प्लास्टिक वा अन्य प्रकारका गमला हाम्रो पर्यावरणका लागि राम्रा हुँदैनन् । यस्ता गमलाले पर्यावरणमा प्रतिकूल असर पार्छन् । कोयर पट इकोफ्रेन्डली गमला हुन् । नरिवलको भुसबाट तयार गरिएका यस्ता पट विभिन्न आकारमा पाइन्छन् । यसमा उम्रने बिरुवाहरू रोप्न उपयोगी हुन्छन् । यी पट इन्डोर प्लान्टका लागि उपयुक्त हुन्छन् ।

उज्जनकुमार थापा मगर
सेफ, मगर हाउस, लाजिम्पाट

चिज्जा

आवश्यक सामग्री :

चिकेन ब्रेस्ट : **१ सय ५० ग्राम**
ब्रेड क्रम : **१ सय ग्राम**
चीज : **१ सय ग्राम**
अण्डा : **एउटा**
मरिचको धूलो : **एक चौथाइ (चिया चम्चाको)**
भेडें खुर्सानी (क्याप्सिकम) : **आधा**
गोलभेंडा : **आधा**
अदुवा र लसुनको पेस्ट : **आधा चम्चा**
नुन : **स्वादअनुसार**

बनाउने विधि :

चिकेन ब्रेस्टलाई पातलो लेयरमा काट्ने। त्यसलाई अण्डा र मसलाको पेस्टमा मोली ब्रेडक्रममा राखेर प्रेस गर्ने र सफा तेलमा फ्राइ गर्ने। चिकेन ब्राउन कलरको भएपछि निकालेर उक्त चिकेन बेसमा टोम्याटो सस राखेर चीजले टपिङ गर्ने। त्यसपछि प्याज, भेडें खुर्सानी, टोम्याटोलाई स्मल डायस कट गरी माथिबाट टप गर्ने। त्यसपछि ओभनमा राखेर स्टिम गर्ने। यसलाई चाहेको साइज र आकारमा प्लेटिङ गर्न सकिन्छ। स्वस्थ र स्वादिष्ट यो परिकार खाजाका साथै लाइट डिनरका रूपमा पनि खान सकिन्छ।

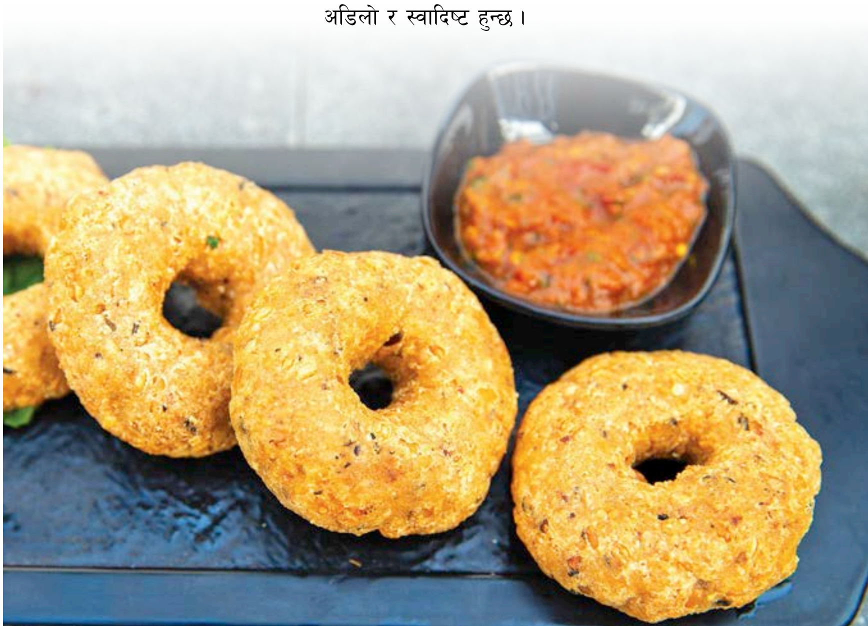
बटुक

आवश्यक सामग्री :

मासको दाल : **दुई सय ग्राम (एक प्लेटका लागि)**
नुन : **स्वादअनुसार**

बनाउने विधि :

मासको दाललाई सफासँग धोई भिजाएर राख्ने। राम्ररी भिजिसकेपछि बोक्रा निकाल्ने। त्यसपछि दाललाई मिक्स्चरमा पिसेर नुन राखी आफूलाई मन पर्ने साइज र डिजाइनअनुसारको बटुक बनाउने र सफा तेलमा फ्राइ गर्ने। मगर समुदायको विवाह तथा पर्वमा नभई नहुने यो परिकारलाई शुभको प्रतीक मानिन्छ। गरिष्ठ खानाका रूपमा लिइने बटुक निकै अडिलो र स्वादिष्ट हुन्छ।



पोर्क सेकुवा

आवश्यक सामग्री :

थ्री लेयरयुक्त बंगुरको मासु : **५ सय ग्राम**
तोरीको तेल : **१० मिलिलिटर**
स्पेशल मिक्स मसला : **१० ग्राम**
काश्मिरी मिर्च : **१० ग्राम**
अदुवा र लसुनको पेस्ट : **एक चम्चा**
बेसार : **आधा चम्चा**
नुन : **स्वादअनुसार**
दही : **१ चम्चा**
कागतीको रस : **आधा चम्चा**

बनाउने विधि :

बंगुरको मासुलाई इच्छानुसार काटेर पिस बनाउने । त्यसैमा सबै मसला हालेर राम्रोसँग मोल्ने र केही समय रेस्टका लागि यत्तिकै छोडिदिने । केही समयपछि कोइलाको रापमा सेकाएर राम्ररी पाकेपछि प्लेटिङ गरी सर्भ गर्ने । लोकल स्वादका लागि टिम्मुर मिसाएको गोलभेंडाको अचारसँग खाँदा यो परिकार निकै स्वादिष्ट हुन्छ । मौलिक स्वादले भरिपूर्ण यो परिकार स्न्याक्सका रूपमा पार्टी, पर्व-उत्सवमा सर्भ गरिन्छ तर आजकल यो परिकार आमरुपमा दिनहुँ खान थालिएको छ । जाडो महिनामा त झनै यो उत्तम खाना हो ।

नेपाली मौलिक थाली

यो नेपाली मौलिक थाली फरक-फरक परिकारका साथ पौष्टिकताले भरिपूर्ण छ । गाउँले स्टाइलमा सर्भ गरिने यो थाली देख्दा गाउँघरमा भात खाएको झल्को आउँछ । भात वा ढिँडो, मासको दाल, साग, सिजनअनुसारको तरकारी, पोलेको लसुन र टिम्मुर मिसाइएको गोलभेंडाको अचार र गाउँले तरिकाले पकाइएको लोकल कुखुराको झोल यो थालीमा समावेश छ । लञ्चका रूपमा लिन सकिने यो थाली स्वादिष्ट हुन्छ ।

दीपक सिँजाली
सञ्चालक
मगर हाउस, सामाखुसी र लाजिम्पाट

नेपालीहरूको 'फुड कल्चर' दिनानुदिन परिवर्तन हुनुमा के कारण होला ?

व्यस्त जीवनशैली, स्वाद परिवर्तन मोह, समयको बचत र रिफ्रेसमेन्टलगायत अन्तर्राष्ट्रिय एक्सपोजरका कारण पनि यहाँको फुड कल्चरमा परिवर्तन आएजस्तो लाग्छ ।

मगर हाउसको विशेषता के हो ?

पारिवारिक वातावरणमा परम्परागत र मौलिक स्वादका खाना सुलभ मूल्यमा उपलब्ध छन् । गाउँले स्वाद, स्वच्छ र स्वस्थ खाना, चुलो (भट्टी) मा पकाइएका परिकार हाम्रा विशेषता हुन् । त्यसबाहेक हाम्रो मूल्य पनि अरूको तुलनामा सस्तो छ । हामी यहाँ शुक्रबार र शनिबार परम्परागत नेपाली नृत्य प्रस्तुत गर्छौं । हामीकहाँ करिब ५० जना अट्ने आउट डाइनिङ छ भने भित्र ३० जनाभन्दा बढी मानिस अट्ने मिटिङरुम पनि छ । यहीँ भित्रै छुट्टै कफी सप सञ्चालनमा छ । साथै प्रशस्त पार्किङको सुविधा पनि छ ।

यहाँको सिग्नेचर डिस के हो ?

दाउरा बाली कोइलालाई भट्टीमा राखेर लामो समय त्यसैमा पकाइएको सेकुवा हाम्रो सिग्नेचर डिस हो । हामी प्लेट होइन तौलका हिसाबले ग्राहकलाई सेकुवा पस्किने गर्छौं ।

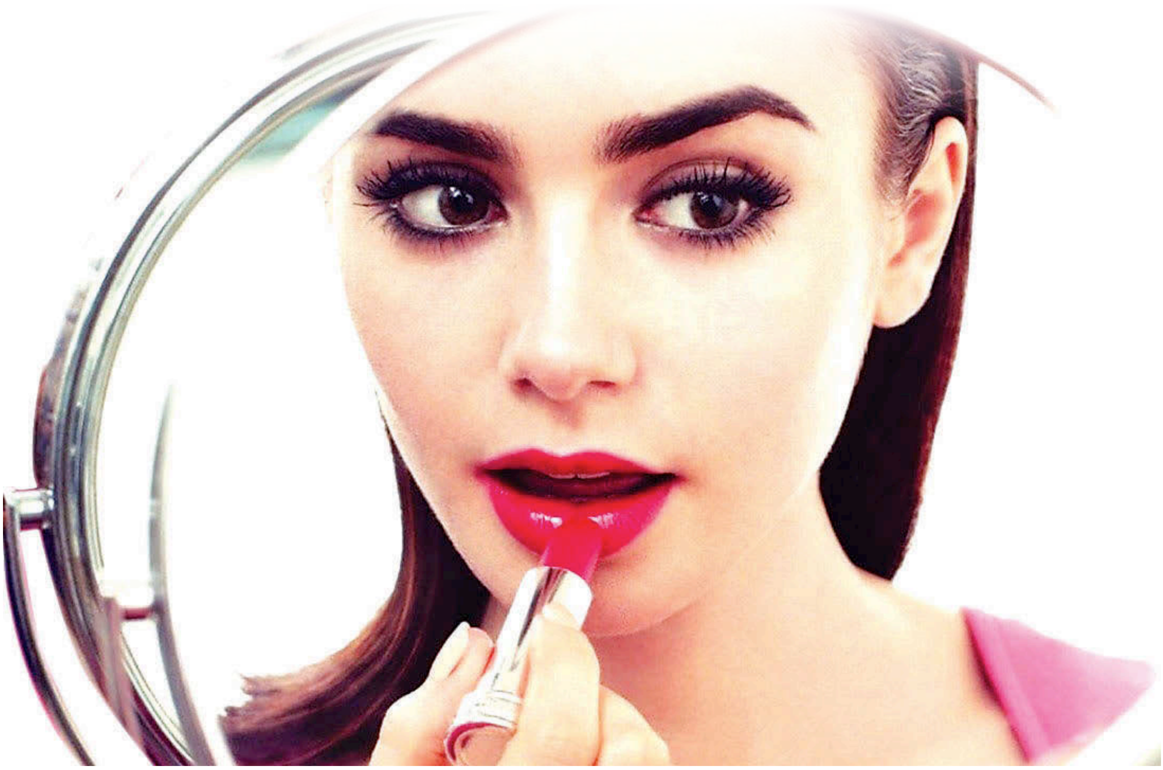
मगर हाउसमा कस्ता ग्राहक बढी आउँछन् ?

हाम्रो मेनु सबै खाले ग्राहक लक्षित छ । हाईक्लासदेखि मिडिल क्लास, अझ भनौं सर्वसाधारणले पनि खर्च गर्न सक्ने खालको छ । अहिले १२ बजेदेखि ३ बजेसम्म कर्पोरेट डिस्काउन्ट मेनु चलाइरहेका छौं जुन स्ट्रिट फुडको मूल्य सरहकै छ ।

नेपालको खानपान व्यवसायमा सुधार गर्नुपर्ने केही कुरा छन् कि ?

मानिसको सोचमा आएको परिवर्तनका कारण यो व्यवसायमा पनि सुधार आएको छ । अब यो व्यवसायमा स्वच्छता र स्वस्थताको सवाल प्राथमिकतामा पारिनुपर्छ । ग्राहकको स्वास्थ्यमा बढी सजग हुनु जरुरी छ ।

ओठको सुरक्षा



हामीमध्ये धेरैले अनुहार र केसलाई मात्र ध्यान दिन्छौं । अनुहारको चमक बनाइराख्न धेरै उपाय अपनाउँछौं । स्वस्थ केस बनाउन विभिन्न प्याक बनाएर लगाउँछौं । तर ओठलाई बेवास्ता गरिदिन्छौं । ओठको छाला अन्य हिस्साको भन्दा पातलो र संवेदनशील हुन्छ । चिसो मौसममा ओठमा विभिन्न समस्या देखिन्छन् । यतिबेला ओठ फुट्ने, सुख्खा हुने र रगत निस्कने समस्या हुन्छ । ओठमा रोमछिद्र नहुने भएकाले यसमा छुट्टै पोषण र हाइड्रेसनको आवश्यक पर्छ । यसै विषयमा ऐना युनिसेक्स सलोनकी सञ्चालिका खुशी पाठकसँग गरिएको कुराकानी :

सुख्खा हुन नदिने

ओठलाई नरम र गुलाबी बनाइराख्नसबैभन्दा सजिलो उपाय भनेको ओठलाई सुख्खा हुन नदिनु हो। सुख्खा ओठ छिट्टै फुट्छ र रगत आउन थाल्छ। धेरैजसोको ओठ जिब्रोले चाट्ने बानी हुन्छ जसले गर्दा ओठ फुट्छ। ओठमा नियमित रूपमा लिमबाम लगाइराख्नुपर्छ। यसले ओठ मोस्चर बनाइराख्छ। ओठ मुलायम र गुलाबी बनाइराख्न मद्दत गर्छ।

स्क्रब जरुरी

अनुहारको छालामा जस्तै ओठमा पनि स्क्रब जरुरी हुन्छ। ओठमा नियमित रूपमा स्क्रब गर्दा ओठमा भएका मृतकोशिका हटेर जान्छन् र ओठ नरम हुन्छन्। स्क्रब घरमै बनाएर प्रयोग गर्न सकिन्छ। त्यसका लागि थोरै महमा

Ncell

अब हरेक रिचार्जमा पाउनुहोस्

FREE Bonus Data

आजै रिचार्ज गर्नुहोस् !

जति धेरै रिचार्ज, त्यति धेरै बोनस

चिनी मिसाएर पेस्ट बनाई ओठमा हल्का हातले मसाज गर्ने। केही समय मसाज गरेर पानीले पखाल्नुपर्छ। चामलको पीठोको प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ। दाँत माझ्ने ब्रस भिजाएर हल्का ओठलाई ब्रस गर्न पनि सकिन्छ।

मसाज गर्ने

कतिपयको ओठमा कालोपन देखिन्छ। यस्तोमा राति सुत्नुभन्दा पहिले नरिवलको तेल लगाएर मसाज गर्न सकिन्छ। यसले ओठको कालोपन हटाएर ओठलाई मुलायम र गुलाबी बनाउँछ।

गुणस्तरीय लिपिस्टिकको प्रयोग

ओठमा सधैं गुणस्तरीय कम्पनीका लिपिस्टिकको प्रयोग गर्नुपर्छ। गुणस्तरहीन लिपिस्टिकले ओठ कालो बनाइदिन्छ र ओठ पनि फुट्छ। राम्रो कम्पनीको लिपिस्टिकमा मोस्चराइजर पनि हुन्छ जसले ओठलाई नरम बनाइराख्छ। जाडोमा म्याटी लिपिस्टिक भन्दा सेमी म्याट वा ग्लस प्रयोग गर्नुपर्छ।

लिपबामको प्रयोग

ओठ सुख्खा हुन नदिनसधैं गुणस्तरीय लिपबाम प्रयोग गर्नुपर्छ। दिनमा कम्तीमा पनि ४-५ पटक र राति सुत्नुअघि मेकअप हटाएर लिपबाम लगाउनुपर्छ। ओठमा गाईको घिउ पनि लगाउन सकिन्छ।

ओठको हेरचाह

- ओठ फुट्न नदिन प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनुपर्छ।
- लिपिस्टिकका कारण पनि ओठ बिग्रन सक्छन्। त्यसैले गुणस्तरीय लिपिस्टिकको प्रयोग गर्नुपर्छ।
- हरिया सागपात, भिटामिन सी र ई भएका खानेकुरा खानुपर्छ।
- जिब्रोले ओठ चाट्ने बानी भए हटाउनुपर्छ।
- सुत्नुभन्दा पहिले मेकअप हटाएजस्तै लिपिस्टिक पनि हटाउनुपर्छ।
- ओठमा हातले छोइरहनुहुँदैन। हातमा ब्याक्टेरिया हुनसक्ने भएकाले ओठमा संक्रमण हुनसक्छ।
- फुटेका ओठको जबर्जस्ती पाप्रा निकाल्नु हुँदैन। रगत निस्केर घाउ बन्न सक्छ।
- बाहिर निस्कँदा अनुहारलाई कभर गरेर निस्कनुपर्छ। चिसो हावाले पनि ओठलाई सुख्खा बनाउँछ।
- लिपिस्टिक लगाउनुअघि लिपबामको प्रयोग गर्नुपर्छ। यसले ओठ मोस्चराइज भइरहन्छ।

स्वस्थ आहार

ओठलाई नरम राख्न स्वस्थ खाना खानुपर्छ। जाडोमा धेरैले कम पानी पिउँछन्। त्यसैले ओठ सुख्खा हुन्छन्। ओठलाई डिहाइड्रेसनबाट बचाउन हरियो तरकारी एवं फलफूलखानुपर्छ। सुन्तला खाँदा वा नरिवल पानी पिउँदा पनि शरीरमा इलेक्ट्रोलाइट्सको काम गर्छ। भिटामिन सी र ईले ओठलाई स्वस्थ राख्न मद्दत पुऱ्याउँछन्।

राति सुत्नुअघि

राति सुत्नुअघि अनुहारको मेकअपसँगै ओठको लिपिस्टिक पनि हटाउनुपर्छ। त्यसपछि ग्लिसिरिनमा कागतीको रस मिलाएर दैनिक ओठमा लगाउनुपर्छ। यसले ओठ सुख्खा हुने, फुट्ने समस्या हटेर जान्छ अनि ओठ नरम र मुलायम हुन्छ।

मृत छाला हटाउने

सुख्खा र फुटेको ओठलाई कम समयमै नरम बनाउन त्यसमा भएको मृत छालालाई हटाउनुपर्छ। त्यसका लागि बेकिङ सोडामा पानी मिसाएर पेस्ट तयार गर्ने र उक्त पेस्टलाई ओठमा लगाएर औंलाको सहायताले हल्का रगड्नुपर्छ। पानीले धोएर ओठमा ओलिभ वा नरिवलको तेल लगाउनुपर्छ। यसले ओठमा भएको मृत छाला हटेर जान्छ र ओठ नरम हुन्छन्।

जाडोको समयमा चिसोबाट बचौं

- जाडोबाट बच्न तातो, पोषिलो तथा झोलिलो खानेकुरा खाऔं ।
- न्यानो कपडा लगाऔं ।
- घर तथा कोठा न्यानो बनाऔं ।
- कोठामा हिटर तथा आगो बाल्दा हावा ओहोरदोहोर हुने सुनिश्चित गरौं ।
- बालबालिकालाई तेल मालिस गरिदिऔं ।
- बढी चिसोमा मर्निङ वाक नगरौं ।
- चिसोमा बाहिर हिँड्दा बाक्लो कपडा लगाऔं ।
- दैनिक घाम ताप्ने गरौं ।

चिसो मौसममा मुटुलगायत स्वास्थ्य समस्याबाट बचौं

- चिसोमा न्यानो कपडा लगाएर मात्र बाहिर निस्कौं ।
- धुम्रपान, मद्यपान नगरौं ।
- रुघाखोकी लाग्नबाट बचौं ।
- चिल्लो तथा बोसोयुक्त खानेकुरा सकेसम्म नखाऔं ।
- शारिरीक व्यायमलाई निरन्तरता दिऔं ।
- दम, हृदय रोग, मोटोपन, कोलेस्ट्रोल, रक्तचाप, मधुमेहजस्ता समस्या भएका व्यक्तिले समयमा समयमा स्वास्थ्य परिक्षण गरौं ।
- जाडोको जोखिमबाट आफू पनि बचौं र अरूलाई पनि बचाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

नङको सुरक्षा

मीरा राउत

द हेयर एण्ड ब्यूटि सलुन
महाराजगञ्ज

रातिं सुत्नुअघि प्राकृतिक प्रसाधन वा नरिवलको तेल, ओलिभ ओयलले ह्यान्ड मसाज गर्दा नङको वरिपरि पनि ५ देखि १० मिनेट मज्जाले मसाज गर्ने । यो मौसममा स्थायी नेल पेन्टद्वारा पनि नङलाई सुन्दर देखाउन सकिन्छ । यसो नगर्ने हो भने राम्रो ब्रान्डको नेलपोलिस लगाउन सकिन्छ ।

चिसो मौसममा देखिने नङसम्बन्धी समस्या के–के हुन् ?

जाडोयाममा नङ भाँचिने, टुट्ने, नङसिरी भित्र पीडा हुने, नङको छेउछाउमा सुन्निएर दुख्नेसमस्या देखा पर्छन् ।

के कारणले यस्तो हुन्छ ?

बढी चिसो र शरीरमा पानीको मात्रा कम हुँदा यस्ता समस्या देखा पर्छन् । अर्को कुरा जाडो भयो भनेर हामीले सधै हातमा पञ्जा लगाइराख्छौं, त्यसले नङ भाँचिने र टुट्ने समस्या निम्त्याउन सक्छ ।

यसको समाधान के छ ?

मूल कुरा त शरीरलाई तातो-न्यानो राख्नुपर्छ । शरीरमा पानीको मात्रा घट्न दिनुहुँदैन । बढी पञ्जाको प्रयोग गर्नुहुँदैन । बेलाबेलामा नङका मृतकोशिका (डेड क्युटिकल्स) निकालिरहनुपर्छ । प्रशस्त मात्रामा झोलिला खानेकुरा, पौष्टिक आहार, नेल पेन्टस, नेल कटिङ, नेल मोस्चराइजिङ, नेल मसाज आदि यस्ता समस्या समाधान गर्ने उपाय हुनसक्छन् । अर्को कुरा रसायनयुक्त प्रसाधनको प्रयोगले पनि नङलाई असर पुऱ्याउनसक्छ ।

यो मौसममा नङलाई सुन्दर र आकर्षक बनाउन के गर्ने ?

राति सुत्नुअघि प्राकृतिक प्रसाधन वा नरिवलको तेल, ओलिभ ओयलले ह्यान्ड मसाज गर्दा नङको वरिपरि पनि ५ देखि १० मिनेट मज्जाले मसाज गर्ने । यो मौसममा स्थायी नेल पेन्टद्वारा पनि नङलाई सुन्दर देखाउन सकिन्छ । यसो नगर्ने हो भने राम्रो ब्रान्डको नेलपोलिस लगाउन सकिन्छ । बेला-बेलामा नेल ट्रिम गर्नु भनेको नङलाई आकर्षक बनाउने मात्रै होइन स्वास्थ्यका दृष्टिले पनि राम्रो हुन्छ । यो चिसोमा बढी लामो नङ पाल्नुभन्दा पनि मिडियम वा ओभल सेपमा सर्ट नङ राख्दा राम्रो देखिन्छ ।

उपचार खर्च अब Citizen Life ले गर्छ

*शर्तहरू लागु हुनेछ।

नेपालमै पहिलो पटक
५० लाख सम्मको उपचार खर्च

मात्र रु.२० प्रति दिनमा २० घातक रोगहरुका लागि
यो योजना सिटिजन लाइफको सबै योजनासँग उपलब्ध

विशेषताहरू

रोग लागेको प्रमाणित भए पछि बिल बिना नै उपचार खर्च प्रदान गरिने

बीमाङ्क रकम: रु. ५०,००० देखि रु. ५०,००,००० सम्म

प्रवेश उमेर: १८ वर्षदेखि ५५ वर्षसम्म

Citizen CC+ Critical Care Plus

Citizen Life Insurance
समृद्धि तपाईंको, साथ हाम्रो

सिटिजन लाइफ इन्स्योरेन्स कं. लि.

प्रधान कार्यालय: एल.एस. भवन, थापाथली, काठमाडौं। फोन: ०१-५९७०२१७/५३१६०००
ई-मेल: info@citizenlifenepal.com, customer.services@citizenlifenepal.com
वेबसाइट: www.citizenlifenepal.com

जाडोको सकस

ना लक्ष्मी भण्डारी

चिसोमा शरीरले तातो-न्यानो खोज्छ । बिहान ओछ्यान छोड्नै नपरे हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ । तर सदियौंदेखिको हाम्रो संस्कार र प्रचलनले झिसमिसेमै उठेर महिलाले दैलो उघार्दा लच्छिन हुन्छ भन्ने विश्वास राख्छ । उतिबेलाका महिला घरैभित्र सीमित हुने हुँदा त्यो सम्भव पनि हुन्थ्यो होला, तर अहिलेको आधुनिक जमानाका महिलालाई भने घरभित्र र बाहिरको दुवै कामको गह्रौं जिम्मेवारीले थिचेका बेला यो अर्को बोझ बन्ने गरेको छ ।

इटहरीकी चन्दा खड्का पेसाले सञ्चारकर्मी तथा स्टेज कार्यक्रम उद्घोषक हुन् । त्यसका अलावा उनी विभिन्न संघसंस्था र सामाजिक काममा पनि उत्तिकै सक्रिय छिन् । दुई सन्तान र श्रीमान्सहित घर व्यवस्थापनको अर्को जिम्मेवारी पनि उनमा छँदैछ । धेरै व्यस्त हुँदा चौबीस घण्टाको समय लम्बिएर दैनिक ४८ घण्टा भइदिए हुन्थ्यो जस्तो लाग्ने उनी बताउँछिन् । भन्छिन्-'यो मौसममा तराईका महिलालाई अत्यन्त चुनौती छ । मेरो त कामको प्रकृतिका कारण समय नपुगेर बाटोमा हिँड्दा-हिँड्दै गाजल, नेल पोलिस लगाउनुपर्ने हुन्छ ।' जाडोमा महिलालाई काम बढाउने अन्य कुराहरू पनि छन्, बाक्ला लुगा लगाउनुपर्ने, महिनावारी हुँदाका समस्या, छिटो भोक लाग्ने हुँदा भान्सामा धेरै समय बिताउनुपर्ने हुँदा आफ्नो व्यावसायिक काममा बाधा पर्ने पनि उनको अनुभवले बताउँछ । 'जाडोमा स्कुटर चलाएर काममा जानुपर्दा अत्यन्तै चिसो हुन्छ, साथै ढाडलगायत अन्य शारीरिक समस्या पनि आउँछ ।' चन्दा भन्छिन्-'जाडो कहिले सकिएला भन्ने मात्रै दिमागमा खेलिरहन्छ ।'

नवलपरासी कावासोतीकी **कौशिला क्षेत्री** लामो समयदेखि व्यवसायमा जमेकी महिला हुन् । उनले त्यहाँ जिम हाउस, जुम्बा र स्केटिङ व्यवसाय सञ्चालन गरिरहेकी छिन् । दुई सन्तानकी आमा कौशिला बिहान सबेरै उठेर घरको काम सकी बालबच्चालाई स्कुल पठाएर कामतिर लाग्छिन् ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिकाअन्तर्गत मेयरको सचिवालयकी स्वकीय सचिव रूपा बिडारीलाई घरधन्दा र कार्यालयको कामले भ्याइनभ्याइ हुन्छ । 'जाडोका दिनहरू छोटा हुन्छन्, बालबच्चा, घरपरिवार सबै व्यवस्थापन गरेर अफिस पुग्दा कहिलेकसो समयमा पुग्न सकिँदैन । यसले गर्दा दिमागमा कामको बढी प्रेसर परिरहेको हुन्छ ।' उनी भन्छिन्-'कहिलेकाहीँ त अफिसको काम घरमा लगेर गर्नुपर्ने हुन्छ भने कार्यालयमा हुँदा पनि घरको कामको तर्कना आइरहन्छ । जुन कुरा कुनैपनि पुरुषलाई कमै हुन्छ होला ।' बिडारीका अनुसार जाडोमा महिलालाई थुप्रै कामको भार बढ्छ । हप्तामा एक दिन बिदाको दिन पनि पर्याप्त मात्रामा आराम गर्न नपाइने उनको गुनासो छ । जाडोमा शरीर निस्क्रिय र अल्छी हुने हुँदा कामको नतिजा अपेक्षित रूपमा नआउने पनि उनले बताइन् । बिहान उठेदेखि राति ओच्छ्यान नपस्दासम्म महिलाका लागि अनगिन्ती कामको बोझ हुने हुँदा यो मौसम महिलाका लागि अत्यन्त चुनौतीपूर्ण रहेको उनको तर्क छ ।

पोखराकी नीलम गौतम पौडेल बैंकर्स हुन् । माछापुच्छ्रे बैंक लिमिटेड गण्डकी प्रदेश प्रमुख नीलम एक कुशल घर व्यवस्थापकका साथै व्यावसायिक महिला हुन् । हरहमेसा स्मार्ट बनेर हिँड्नुपर्ने उनलाई जाडो महिना आयो कि दिक्क लाग्छ । भनेकै समयमा अफिस पुग्नुपर्ने पेसामा हुँदा सम्पूर्ण घरायसी काम भ्याएर निस्किँदा सधैं हतारो हुने उनी बताउँछिन् । भन्छिन्-'जाडोमा यसैपनि थोरै समय हुन्छ । त्यसमाथि चिसोले केही गर्ने मन लाग्दैन । घरपरिवार व्यवस्थापन र व्यावसायिक काममा पनि अब्बल हुनलाई यो मौसमले चुनौती खडा गर्छ । जाडोमा शरीर पनि निस्क्रिय हुने हुँदा काममा सोचेजस्तो रिजल्ट नआएजस्तो लाग्छ ।' नीलमलाई लाग्छ, जाडोमा महिलाको काम तेब्बर थपिन्छ । बालबच्चालाई समयमै तातो खुवाउनुपर्ने, घर स्वच्छ र चिटिक्क राख्नैपर्ने, जाडोमा लगाइने बाक्ला र न्याना लुगा धुनैपर्ने, समयमै अफिस हाजिर हुनैपर्ने चौतर्फी जिम्मेवारी

इटहरीकी **चन्दा खड्का** पेसाले सञ्चारकर्मी तथा स्टेज कार्यक्रम उद्घोषक हुन् । त्यसका अलावा उनी विभिन्न संघसंस्था र सामाजिक काममा पनि उत्तिकै सक्रिय छिन् । दुई सन्तान र श्रीमान्सहित घर व्यवस्थापनको अर्को जिम्मेवारी पनि उनमा छँदैछ ।

जनकपुरकी **रिंकु शाह** सौन्दर्य व्यवसायी र हस्तकला तथा मिथिल आर्ट प्रशिक्षक हुन् । साथै उनी गृहिणीका साथसाथै दुई सन्तानकी एकल आमा र एक कुशल राजनीतिज्ञ पनि भएकीले चारैतिरको व्यवहार सम्हाल्न गाह्रो हुने उनले बताइन् । ब्युटिसियन पेसाकै कुरा गर्नुपर्दा चिसो मौसममा त्यति धेरै विवाहका लगन पर्दैनन्, त्यसैले जाडोमा यो व्यवसाय त्यति नचल्ने बताउँछिन् ।

बहन गर्न सजिलो छैन । उनी भन्छिन्–'यसको अर्थ पुरुषलाई जाडो हुँदैन, चिसो लाग्दैन भन्ने होइन, सदियौंदेखि चलिआएको हाम्रो संस्कार, परम्परा, चालचलन र व्यवहारले महिलालाई बढी जिम्मेवारी थुपारिदिएको छ । घरपरिवार, बालबच्चा, इष्टमित्र, सम्बन्ध व्यवस्थापन र व्यवहार महिलाले गर्नुपर्ने भन्ने सोच अझै मेटिइसकेको छैन । यसले गर्दा महिलामा कामको जिम्मेवारी अझ बढी भयो । त्यतिमात्रै नभएर अहिलेको जमानामा महिला यी कामबाहेक अन्य व्यावसायिक काममा निकै अगाडि बढिसकेका छन् । त्यसो त गर्भवती, सुत्केरी हुनुपर्ने, महिनावारी हुने, स्तनपान गराउनुपर्ने आदि थुप्रै कारणले पुरुषको तुलनामा शारीरिक रूपमा महिला कमजोर नै हुन्छन् । महिलाको सवालमा यी सबै कुरालाई जोडेर हेर्नुपर्ने हुन्छ जस्तो लाग्छ ।'

जनकपुरकी रिंकु शाह सौन्दर्यव्यवसायी र हस्तकला तथा मिथिल आर्ट प्रशिक्षक हुन् । साथै उनी गृहिणीका साथसाथै दुई सन्तानकी एकल आमा र एक कुशल राजनीतिज्ञ पनि भएकीले चारैतिरको व्यवहार सम्हाल्न गाह्रो हुने उनले बताइन् । 'ब्युटिसियन पेसाकै कुरा गर्नुपर्दा यो मौसममा त्यति धेरै विवाहका लगन पर्दैनन्, त्यसैले जाडोमा यो व्यवसाय त्यति चल्दैन । बिहान सबेरै उठ्यो, छोराछोरीलाई खुवायो, काममा गयो ।' रिंकु भन्छिन्–'यो चिसोमा घरको सबै काम भ्याएर ब्युटिपार्लर पुग्दा दिउँसोको बाह्र-एक बज्छ । काम धेरै छ तर कमाइ छैन । बेलुका छिटै अँध्यारो हुन्छ, पार्लर पुग्न नपाउँदै घर फर्किहाल्नुपर्छ । जाडोमा धेरै लुगा लगाउनुपर्छ, छिटै भोक लाग्छ । धेरै खाना खाइन्छ, सोहीअनुसार घरको काम पनि धेरै हुन्छ । यो चिसोमा कामकाजी महिला झनै तेहेरो कामको भारले थिचिन्छन् ।' समाजसेवामा पनि संलग्न रिंकुलाई त्यता पनि समय दिनैपर्ने हुन्छ । घरमा अन्य सघाउने मान्छे नहुँदा हरेक काम आफैं गर्नुपर्ने भएकाले शरीरले आराम नपाउने उनी बताउँछिन् । रिंकुका छोराछोरी यतिबेला जाडो बिदामा घर आउने भएकाले थोरै भएपनि सहयोग पाइने उनले जानकारी दिइन् । विगत १६ वर्षदेखि दुई सन्तान सम्हालेर एक्लै बस्दै आएकी रिंकुलाई जाडो महिना नआइदिए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ, किनभने गर्मीमा लामा दिन हुने हुँदा धेरै काम गर्न पाइन्छ, सोहीअनुसार कमाइ पनि हुन्छ ।

पोखराकी **नीलम गौतम पौडेल** बैंकर्स हुन् । माछापुच्छ्रे बैंक लिमिटेड गण्डकी प्रदेश प्रमुख नीलम एक कुशल घर व्यवस्थापकका साथै व्यावसायिक महिला हुन् । हरहमेसा स्मार्ट बनेर हिंड्नुपर्ने उनलाई जाडो महिना आयो कि दिक्क लाग्छ ।

Hope Fertility
&
Diagnostic Pvt.Ltd.

IVF CRNTER

LEADING IVF CLINIC WITH BEST DOCTORS

IVF नेपाल र प्रजनन स्वास्थ्यको सन्दर्भमा, प्राकृतिक IVF हरेक ovulating महिलाहरु जो IVF औषधि वा इंजेक्शनबाट बच्न चाहन्छन् उनीहरुका लागी उपयुक्त हुन्छ । प्राकृतिक IVF एक नाजुक र सटीक बांझोपन उपचार हो जहां विशेषज्ञता र विशेषज्ञ सल्लाहकार को आवश्यकता हुन्छ। प्राकृतिक IVF मा कुनै औषधि वा इंजेक्शन प्रयोग गरिँदैन। यसमा महिनावारी चक्रको समयमा अण्डा संग्रह गरिन्छ |

आमा बन्न पाउने हरेक महिलाको सौभाग्य हो !

Book An Appointment with our Doctors

Leading IVF Clinic with Best Doctors: Embrace Hope Fertility & Diagnostic's Expertise, Pioneering IVF Treatments, and Compassionate Care for Your Journey to Parenthood !

Consult Now

hopefertilitycentre@gmail.com
01-5705496, +977-9741864460
www.hopefd.com.np

बदलिदो नि-सन्तान समस्याको लागि IVF वरदान सरह हो !

FOLLOW US

हेटौंडा उप-महानगरपालिकाअन्तर्गत मेयरको सचिवालयकी स्वकीय सचिव **रूपा बिडारी**लाई घरधन्दा र कार्यालयको कामले भ्याइनभ्याइ हुन्छ । जाडोका दिनहरु छोटा हुन्छन्, बालबच्चा, घरपरिवार सबै व्यवस्थापन गरेर अफिस पुग्दा कहिलेकसो समयमा पुग्न सकिँदैन । यसले गर्दा दिमागमा कामको बढी प्रेसर परिरहेको उनी बताउँछिन् ।

कावासोती नवलपरासीकी कौशिला क्षेत्री लामो समयदेखि व्यवसायमा जमेकी महिला हुन् । उनले त्यहाँ जिम हाउस, जुम्बा र स्केटिङ व्यवसाय सञ्चालन गरिरहेकी छिन् । दुई सन्तानकी आमा कौशिला बिहान सबेरै उठेर घरको काम सकी बालबच्चालाई स्कुल पठाएर कामतिर लाग्छिन् । 'तराईको ठाउँ बाह्र नबजी घाम देखिँदैनन्, हुस्सु र कुहिरोले नजिकैको मान्छे देख्न पनि कठिन हुन्छ । यस्तो चिसोमा घरबाट निस्किन नपरे हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ तर के गर्नु, काम गर्नैपर्‍यो । पुरुषले भन्दा तेब्बर काम गर्न सकिएन भने महिलालाई प्रोफेसनल हुन सजिलो छैन ।' कौशिला भन्छिन्- 'अन्य समयको तुलनामा चिसो मौसममा महिलालाई भित्र र बाहिर भ्याउन सकस छ । यसैपनि महिलाको शरीर सन्तान जन्मिएपछि कमजोर हुन्छ त्यसमाथि पनि दोहोरो-तेहोरो कामको बोझले सजिलो हुने त कुरै भएन ।' जाडो महिनामा बढी खटेर काम गर्न नसकिने र आम्दानी पनि घट्ने कुरा उनले सुनाइन् । अर्को कुरा लुगाको भारी बोक्नुपर्ने हुँदा शरीर पनि चुस्तदुरुस्त हुँदैन । व्यावसायिक महिलालाई घर व्यवस्थापन गरी बाहिर चिटिक्क परेर पनि हिँड्नुपर्ने भएकाले चुनौती रहेको उनको धारणा छ ।

बुटवलकी संगीता थापा सिलवाल गृहिणी हुन् । आफूलाई कुशल गृहिणी साबित गर्न पनि यो मौसमले निकै च्यालेन्ज गर्ने उनको भनाइ छ । 'गृहिणी हुनु पनि ठूलो जागिर हो । बालबच्चा, श्रीमान्, सासू-ससुरा, इष्टमित्र, घरव्यवहार सबैलाई सन्तुलित रूपमा व्यवस्थापन गर्नु चानचुने कुरो होइन ।' संगीता भन्छिन्-'चिसोमा घरको काम निकै बढ्छ । बिहान उठेदेखि बेलुकाको खाना नखाएसम्म फुर्सदै पाइँदैन । यो बेला बच्चाहरू पनि छिनछिनमै भोक लाग्यो भन्छन् । घरका अन्य सदस्यलाई खाना, खाजा, चिया-नास्ता, घरको सरसफाइ एवं लुगा धुँदा नै दिन बित्छ । आफ्नो लागि समय निकाल्न गाह्रै छ ।' जाडोमा घरायसी काममा बढी सक्रिय रहनुपर्ने हुँदा हातखुट्टा सुन्निने, शरीर दुख्ने, सर्दी लाग्ने, कहिलेकाहीँ आलस्य हुने जस्ता समस्या आइपर्ने पनि उनले बताइन् ।

बुटवलकी **संगीता थापा** सिलवाल गृहिणी हुन् । आफूलाई कुशल गृहिणी साबित गर्न पनि यो मौसमले निकै च्यालेन्ज गर्ने उनको भनाइ छ । 'गृहिणी हुनु पनि ठूलो जागिर हो ।

प्रेरणाको प्रतिबिम्ब स्वयममा पाउनको लागि

WONDER WOMAN SAVINGS

लक्ष्यमा सँग-सँगै

01-5970684, 4217070
www.laxmisunrise.com

Connect with us

Laxmi Sunrise

सदाबहार कार्डिगन

जाडो मौसम आउनेबित्तिकै ऊनीका पहिरन जताततै छाउँछन् । ऊनीको कार्डिगन सदाबहार पहिरन हो । यसले चिसोबाट बचाउनुका साथै स्टाइलिस देखाउँछ । कार्डिगन कलेज गर्लदेखि अफिस जाने हरेक युवतीलाई सुहाउँछ । धेरैजसोलाई जाडोको पहिरनले स्टाइलिस देखाउँदैन भन्ने लाग्छ । कार्डिगन सही ढंगले लगाएमा यसले स्टाइलिस देखाउँछ । कार्डिगन सहज पहिरनमा पर्छ ।

'चिसो मौसममा युवतीहरूमाझ कार्डिगनको माग बढ्छ ।' ललितपुरस्थित गर्ल्स वेयरकी सञ्चालिका सुमिता नेपाल भन्छिन्, 'कार्डिगन सबै पहिरनसँग लगाउन सकिन्छ ।' वेस्टर्न वेयरसँग मात्र नभई परम्परागत पहिरनसँग लगाउन सकिने भएकाले पनि यसको माग बढेको उनी बताउँछिन् ।

न्यूरोडस्थित कपडा व्यवसायी दीपक श्रेष्ठका अनुसार कार्डिगन पुरानै फेसन हो । उनी भन्छन्, 'त्यसैले धेरैले आउट डेटेड फेसन मान्छन् । तर कार्डिगनको स्टाइलमा परिवर्तन आइरहन्छ ।' कार्डिगन लगाउने नयाँ-नयाँ शैली ट्रेन्डमा आइरहन्छन् । पहिले महिलाहरूले कार्डिगन साडी वा कुर्तासँग लगाउँथे भने अहिले कार्डिगन अलग-अलग लुक्समा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

गर्ल्स वेयरकी सञ्चालक सुमिता कार्डिगनलाई भर्सटायल पहिरन मान्छिन् । यसलाई जुनसुकै समयमा हरेक पहिरनसँग मिलाएर लगाउन सकिने उनको भनाइ छ । उनी थप्छिन्, 'कार्डिगनलाई क्याजुअल आउटफिट बनाउन सकिन्छ र थोरै मोडिफाइ गरेर स्टाइलिस्ट लुक्स दिन सकिन्छ ।'

दीपक भन्छन्, 'अहिले धेरैले मल्टिकलरको कार्डिगन रुचाउँछन् ।' विशेषगरी टिनएजर्सहरूले क्रप र बटन भएको डिजाइन रोज्ने गरेको उनी बताउँछन् । विभिन्न रंग, डिजाइन, प्याट्रन र टेक्सचरमा पाइने कार्डिगनलाई आफ्नो रुचिअनुसारको स्टाइल दिन सकिन्छ । कार्डिगनको मूल्य नेपाली बजारमा ७ सयदेखि ३ हजार रुपैयाँसम्म पर्छ ।

लाइट वास जिन्ससँग

क्लासिक लुक दिनका लागि लाइट वास जिन्ससँग मिलाएर लगाउन सकिन्छ । यो लुक सिम्पल र आकर्षक देखिन्छ । स्टाइलिस देखिनका लागि अगाडिको भागलाई भित्र हाल्न सकिन्छ । लाइट रंगको जिन्ससँग जुनसुकै रंगको कार्डिगन सुहाउँछ ।

कालो पहिरनसँग

कालो रंगको पहिरनसँग कार्डिगन निकै खुल्छ । कालो रंगको पेन्ट वा लेगिन्ससँग हल्का रंगको कार्डिगन मिलाएर लगाउँदा त्यसमा कालो बुट वा सुजसँग संयोजन मिलाउन सकिन्छ । सबै कालो रंगको लगाउँदा कार्डिगन हाइलाइट हुन्छ जसले अरुभन्दा भिन्न र स्टाइलिस देखाउँछ ।

आउटरका रूपमा

कार्डिगनलाई खुल्ला छोडर टप वा ड्रेससँग लगाउन सकिन्छ । साथमा मफलर लगाउँदा आकर्षक देखिन्छ । जिन्ससँग कार्डिगनलाई आउटर जस्तो बनाएर लगाउने र भित्रबाट हाइनेक वा वुलन टिसर्ट लगाउने । त्यसमा जुत्ता वा बुट लगाउने । यसले स्टाइलिस देखाउँछ ।

हाई वेस्ट पेन्ट वा ट्राउजरसँग

स्टाइलिस लुकका लागि हाई वेस्ट पेन्ट वा ट्राउजरसँग कार्डिगन र एंकल लेन्थ बुटको संयोज मिलाउन सकिन्छ । यो लुक घुमघाममा निस्कँदा, अफिस वा कलेज जाँदा लगाउन सकिन्छ । साथमा मफलर लगाउन सकिन्छ ।

स्कर्टसँग

पछिल्लो समय स्कर्टसँग कार्डिगन लगाउने ट्रेन्ड चलेको छ । लंग स्कर्ट वा सर्ट स्कर्ट कार्डिगन सबै डिजाइनको स्कर्टसँग सुहाउँछ । क्याजुअल लुकका लागि स्कर्ट र कार्डिगन लगाउन सकिन्छ । कार्डिगन लगाउँदा स्कर्टभित्र इन गर्नुपर्छ यसले क्लासी लुक दिन्छ । कार्डिगनको बटन खुल्ला राखेर भित्र क्रप टप वा स्पागेटीसँग प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसमा बुट्स वा स्निकर लगाउन सकिन्छ ।

लंग कोटसँग

धेरै चिसो हुँदा कार्डिगनले मात्र पुग्दैन । त्यसैले लेयर्ड लुक दिनलाई माथिबाट लंग कोट वा लंग ब्लेजर लगाउन सकिन्छ । म्युटेड लुकका लागि हल्का रंगको कार्डिगनसँग हल्का रंगकै कोट लगाउन सकिन्छ । उज्यालो रंगको कार्डिगनसँग हल्का रंगको कोटको संयोजन मिलाएर उज्यालो रंग थप्न सकिन्छ ।

बेल्टसँग

ठूलो साइजको कार्डिगनमा शरीरको सही साइज देखिँदैन र असुहाउँदिलो देखिन्छ । शरीरलाई सही आकार दिनका लागि कार्डिगनसँग बेल्ट लगाउन सकिन्छ । यसले स्टाइलिस पनि देखाउँछ । वुलन स्कर्ट, स्टकिङ, वुलन ड्रेस वा पेन्टसँग कार्डिगन लगाउन सकिन्छ ।

मोनोक्रोमेटिक आउटफिट

पछिल्लो समय मोनोक्रोम प्याट्रन ट्रेन्डमा छ । यो लुकमा पूरै पहिरन एउटै रंगको हुन्छ । जस्तो सेतो कार्डिगनसँग सेतो पेन्ट वा ट्राउजर । यसमा माथिबाट सेतो रंगको कोट लगाउन सकिन्छ । आफूलाई युनिक देखाउनका लागि यो लुक दिन सकिन्छ ।

फुटवेयरसँग संयोजन

आकर्षक लुकका लागि कार्डिगनको रंग फुटवेयरको रंगसँग म्याचिङ गरेर लगाउनुपर्छ । क्याजुअल लुकका लागि जुत्तासँग म्याचिङ गर्न सकिन्छ भने स्टाइलिस देखिन बुट वा हाईहिलसँग म्याच गर्नुपर्छ ।

सोनिया विष्ट

मोडल

मेकअप :
पूनम ब्युटी एकेडेमी, नयाँबानेश्वर

पहिरन :
इनोभ एट बुटिक, नागपोखरी

लोकेसन :
सनडाउन बाई कर्मा,
युनाइटेड वर्ल्ड ट्रेड सेन्टर, त्रिपुरेश्वर

तस्बिर :
महेश मान प्रधान

बोल्ड दीपिका

लक्ष्मी भण्डारी

मिस युनिभर्स नेपाल-२०२३, जेन दीपिका ग्यारेट यो वर्ष निकै चर्चामा रहिन् । मिस युनिभर्समा भाग लिन जानुअघि नै 'बडी सेमिङ' लाई चुनौती दिएको र सुन्दरताको परिभाषा बदलेको भन्दै उनको चौतर्फी चर्चा चुलिएको थियो । मिस युनिभर्सको भीडमा पनि उनले आफूलाई उच्च आत्मविश्वासका साथ फरक रूपमा प्रस्तुत गरेका कारण निकै लोकप्रिय भइन् । नेपालकी चाँदनी बोहरा र अमेरिकास्थित टेक्सास राज्यका जोल ग्यारेटकी सन्तान जेन दीपिका प्राथमिक शिक्षा अमेरिकामै पूरा गरी कक्षा ६ देखि १२ सम्म नेपालको किस्ट कलेजमा पढेकी हुन् । त्यसपछि उनले नर्भिक इन्टरनेसनल अस्पतालबाट नर्सिङ शिक्षा पूरा गरिन् । अहिले उनी लाइसेन्स प्राप्त नर्स पनि हुन् । उनी भन्छिन्-'एक्टिङ-मोडलिङमा पहिलेदेखिकै रूचि हो । पढाइ सँगसँगै मोडलिङ तथा बिजनेस डेभलपर्सको काम पनि गरिरहेकी थिएँ । पढाइ सकिनेबित्तिकै मिस युनिभर्समा सहभागी हुने मौका पाएँ । त्यो मेरा लागि राम्रो र उपयुक्त प्लेटफर्म बन्यो ।'

जेनको जवाफ

केमा व्यस्त हुनुहुन्छ ?

मोडलिङमै व्यस्त छु । राष्ट्रिय-अन्तर्राष्ट्रिय ब्रान्डसँग काम गरिरहेकी छु । थाइल्यान्ड, न्यूयोर्क, मियामिका प्रोजेक्ट सिध्याएर आएँ । अब दुबईको काम सुरु हुँदैछ । त्यसबाहेक एक्टिङ सुरु गर्दैछु ।

मिस युनिभर्सको अनुभव कस्तो रह्यो ?

धेरै कुरा सिक्ने अवसर प्राप्त भयो । फरक देशका भाषा-संस्कृति, संस्कारबारे थाहा भयो, साथै नेपालका बारे धेरै राम्रा सूचना थुप्रै देशमा पुगे । संसारका मान्छे उपस्थित भएको त्यो भीडको प्रेसर राम्ररी 'ह्यान्डल' गर्न सकें । फरक सन्देश र उद्देश्यसहित गएकीले त्यहाँ नेपालको नाम उँचो रह्यो भन्ने लाग्छ ।

मिस युनिभर्सको ...प्लेटफर्मबाट के उपलब्धि हासिल गरेजस्तो लाग्छ ?

ब्युटी स्यान्डर्ड र स्टिग्मा अलिकति भए पनि ब्रेक गरेजस्तो लाग्छ । गोरो छाला, अत्यन्तै स्लिम फिगरलाई मात्रै सुन्दर मान्ने जुन पुरातन ट्रेन्ड थियो त्यसलाई मैले आत्मविश्वास नै सुन्दरता हो भन्ने कुरा प्रमाणित गर्न सफल भएँ । साथै हाम्रो सुन्दर देश नेपाललाई संसारसामु सुन्दर शैलीमा प्रस्तुत गर्न सक्दो प्रयास गरें ।

के कुरामा अलि बढी परिश्रमगरेको भए मिस युनिभर्सको विजय नजिक पुग्ने थिएँ जस्तो लाग्छ ?

मैले परिश्रम गरेकै थिएँ । शतप्रतिशत इफोर्ट दिएकै हुँ । मलाई लाग्छ हाम्रो तर्फबाट अलिकति रिसोर्स पुगेन । एक त हाम्रो देश नै सानो छ र रिसोर्सेस पनि कम छ । मलाई त जितेरै आउँछु भन्ने लागेको थियो तर कतिपय प्राविधिक कुरा नमिलेका हुनसक्छन् ।

मिस युनिभर्सले तपाईलाई के सिकायो ?

मानवीय सीपलगायत मानिसहरूसँग कसरी 'डिल' गर्ने, प्रतिस्पर्धात्मक खेल कसरी खेल्ने, नेटवर्किङ कसरी गर्ने भन्ने कुरा सिकायो ।

अहिलेको समयमा महिलाका लागि अत्यावश्यक कुरा के हो ?

जबसम्म महिलाले आफूले आफूलाई माया र हेरचाह गर्दैनन् तबसम्म सशक्त भइँदैन जस्तो लाग्छ । आफू जे र जस्तो छौं, आफैंलाई माया गर्न सिकौं । सशक्त हुनका लागि पहिला आफू हुन सिक्नुपर्छ ।

ब्युटी प्याजेन्ट जस्ता प्लेटफर्म किन आवश्यक छ ?

महिलाको चौतर्फी विकासलगायत विशेषतः नेतृत्व विकासका लागि पनि यस्ता प्याजेन्ट आवश्यक भएको मेरो अनुभव छ । उहिले यस्ता प्याजेन्टलाई सौन्दर्यका दृष्टिकोणले मात्रै हेरिन्थ्यो तर अहिले सोच बदलिएको छ । महिलाको 'सेल्फ ग्रोथ' (आत्मवृद्धि) का लागि पनि यो आवश्यक छ ।

मिस युनिभर्स नेपालमा तपाईंको विजयले के-कस्तो सन्देश दिएजस्तो लाग्छ ?

आफूमा विश्वास गर्न सकियो भने जस्तोसुकै विजय सम्भव छ भन्ने सन्देश दिएझैं लाग्छ । संसारका हरेक मान्छे सुन्दर छन्, उनीहरू जे छन् यो कुरालाई कम आँक्न मिल्दैन ।

नारीलाई कसरी परिभाषित गर्नुहुन्छ ?

महिला त्यस्ती शक्तिशाली देवी हुन् जसले जीवन दिन सक्छिन् । नारीमा विशेष शक्ति छ जसमा अर्को जीवन सिर्जना गर्न सक्ने शक्ति मात्रै नभएर त्यसलाई फुलाउने, फलाउने र त्यो भन्दा पनि पर फाँगिन सक्ने संसार बनाउन सक्छिन् ।

तीन वटा कुरा जुन महिलामा छन्, पुरुषमा छैनन् ?

सृष्टिकर्ता, जीवनदाता र आध्यात्मिकताकी खानी ।

तपाईंका भावी योजना र सन्देश केही छन् कि ?

मेरो आगामी योजना भनेको एक्टिङ, बिजनेस, अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा मोडलिङ, मोटिभेसनल स्पिकिङ तथा कन्टेन्ट क्रियटिङ नै हो ।

तपाई जे-जस्तो हुनुहुन्छ आफूलाई माया गर्दै आफैंमाथि भरोसा राख्न नछोड्नुस्, जसले तपाईंको सपनालाई यथार्थमा बदल्नेछ । समय यस्तो आइसक्यो अबको समाजले शरीरको आकार, रंग, उचाइलगायतका कुरालाई मात्रै सुन्दरता मापन गर्ने सीमा बनाउने छैन । आफूले आफैंलाई र सबैले सबैलाई मनदेखि माया गरौं भन्न चाहन्छु ।

पहिरन :
रमिला नेमकुल, कासा पाटनढोका

मेकअप :
पूनम श्रेष्ठ, पूनम ब्युटी एकेडेमी
नयाँबानेश्वर

लोकेसन :
पाम गार्डेन, होटल हिमालयन कुपण्डोल

तस्बिर :
महेश मान प्रधान

कस्तो बचत खाता ?

अर्जुनबहादुर कँडेल

मुख्य प्रबन्धक
नेपाल बैंक लिमिटेड, काठमाडौं बैंकिङ अफिस

बैंकमा खाता खोल्न जाँदा, आफ्नो आम्दानी र आवश्यकतानुसारको कुन खाता उचित हुन्छ त्यसको जानकारी लिनुपर्छ ।

जति कमायो, उति खर्च गर्‍यो, तपाईंको हातमा के रहन्छ ? त्यसैले कमाउनु ठूलो कुरा होइन, बचत गर्नु परिश्रमको परिणाम र उपलब्धि हो । अहिले सरकारी तथा निजी विभिन्न बैंकले प्रशस्त सेवा-सुविधासहित विभिन्न प्रकारका बचत खाता-स्किमहरू उपभोक्तामाझ ल्याइरहेका हुन्छन् ।

अहिले बालबालिकादेखि वृद्धवृद्धासम्मका लागि सुहाउँदा र उपयुक्त खाता चल्तीमा छन् । जस्तै-बालबालिकाका लागि सन्तति बालबालिका तथा बचत खाता, विद्यार्थीका लागि शुभज्ञान बचत खाता, युवाका लागि युवा बचत खाता, महिलाका लागि महिला विशेष र नारी सम्मान बचत खाता, दम्पतीका लागि सहयात्री बचत खाता तथा वृद्धवृद्धाका लागि ज्येष्ठ नागरिक बचत खाता निकै फाइदाजनक छन् । छोरीबेटी कल्याण बचत खाता र छोरी सुरक्षा बचत खाता जोसुकै छोरीहरुले खोल्न सक्छन् । लगानीकर्ताका लागि विविध सुविधासहितको लगानीकर्ता बचत खाता पनि सञ्चालनमा ल्याएको छ । तलब बचत खातामा ब्याजदर उच्च हुन्छ । 'नेपाल बैंक पायनियर बचत खाता' यसमा उच्च ब्याजदर हुनुका साथै लकरलगायत डिजिटल बैंकिङमा समेत छुट सुविधा छ । त्यसो त सबैका लागि सामान्य बचत खाता छँदैछ ।

अन्य सरकारी एवं निजी बैंकहरूले पनि बालबालिका, युवा, महिला, वृद्धवृद्धाहरू लक्षित खाता ल्याइरहेकै छन् । जस्तो कि कोपिला बचत, गृहिणी बचत, नारी बचत, समृद्धि बचत, सम्मान बचत, सम्पूर्ण बचत, नागरिक बचत, रेमिट्यान्स बचत जस्ता विशेष प्रकारका बचत खाता सञ्चालित छन् ।

विशेष खालका बचत खातामा सामान्य बचत खाताको तुलनामा ब्याज बढी हुनुका साथै अन्य थुप्रै सुविधा उपलब्ध छन् । कार्डमा लकर सुविधाका साथै निःशुल्क डिजिटल बैंकिङ सुविधासमेत उपलब्ध छन् भने कुनै-कुनै बैंकले कर्जा प्रक्रियामा लाग्ने सेवा शुल्कमा छुट दिने गरेका छन् ।

तसर्थ बैंकमा खाता खोल्न जाँदा, आफ्नो आम्दानी र आवश्यकतानुसारको कुन खाता उचित हुन्छ त्यसको जानकारी लिनुपर्छ । त्यसपछि कुन खाता आफूलाई उपयुक्त हुन्छ सोहीअनुसार खाता खोल्नुपर्छ । धेरै मानिसले बैंकमा खाता खोल्न जाँदा सामान्य बचत खातामा मात्रै केन्द्रित हुन्छन् । त्यसकारण बैंकका कर्मचारीसँग परामर्श लिनुपर्छ र बैंकका कर्मचारीले पनि उचित सल्लाह-सुझाव दिनुपर्छ ।

asianpaints
अमूल्य
पलहलको
साथ asianpaints
नयाँ सम्बन्धको एक सुनौलो सुरुवात
घर रङ्गाई जित्नुहोस्:
Sureshot उपहार: टिका थाली
*शर्तहरू लागु हुनेछ
Lucky Draw
मार्फत उपहार:
Maldives
Honeymoon
Package
Domestic
Honeymoon
Package
- Fridge
- Microwave
Scan to register your purchase
or SMS WED <space> Mobile number to "36677"
योजना अवधि: पुष १ - फाल्गुण ३०, २०८०

बहुप्रतिभाशाली विष्णु

स्याङ्जा जिल्लाको करेन्डाँडामा जन्मिएका विष्णुलाई सानो छँदा केही समयसम्म लाग्थ्यो, सबै मानिसका नाम हुँदैनन् । उनले आफ्ना बुवालाई बुवा भन्थे, बद्रीनारायण भन्ने नामको आवश्यकता नै परेन । आमाको दीपा नाम भएको कुरा धेरै पछि मात्रै थाहा पाए । स्कुलमा उनलाई कसैले विष्णु भनेर बोलाउँदा पनि खासै राम्रो लाग्दैनथ्यो । 'आफू भने सानो बच्चा, नाम भने ठूलो भगवान्‌को' उनलाई कताकता के-के नमिलेझैं लाग्थ्यो ।

छ जना छोरीपछि एक्लो भाइका रूपमा जन्मिएका विष्णुलाई बुवाआमा र दिदीहरूले सानामा धेरै पुल्पुल्याए । 'घरकाले मात्र नभएर गाउँघरका सबै मानिसले उनलाई धेरै माया गरे ।' उतिबेलाको माया-ममता सम्झँदै विष्णु भन्छन्-'त्यतिबेला शिशु कक्षामा चार वर्षको बच्चा एक्लै बस्न नपरोस् भनेर बुवाआमाले स्कुललाई अनुरोध गरी मभन्दा तीन वर्ष जेठी दिदीसँगै मलाई एक कक्षामा राखिदिए ।' उनी १४ वर्षको उमेरमा पोखरामा क्याम्पस पढ्न आएका थिए ।

कलेजमा प्रथम हुँदै कीर्तिपुरमा एम.ए. अंग्रेजी साहित्य पढ्न गएका उनले त्यहाँ गोल्ड मेडल हात पारे । २३ वर्षको उमेरमा मास्टर्सकै विद्यार्थीलाई पढाउन थाल्दा कक्षाका आधा विद्यार्थी भन्दा उनी कान्छा थिए, उनी 'भाइ सर' भएर क्लासमै पनि मायामा पुरिए । त्यसको दुई वर्ष नपुग्दै उनी संसारकै प्रतिष्ठित क्याम्ब्रिज विश्वविद्यालयमा एमफिल अध्ययन गर्नका लागि पूर्ण छात्रवृत्तिमा छनोट भए ।

उनका कान्तिपुरमा लेखिने स्तम्भ र हालै प्रकाशित पहिलो उपन्यास 'अडिएका पाइला' लाई पाठकहरूले निकै माया गरिरहेका छन् ।

यो त भयो उनको कलिलो बाल्यकाल र मायाको कथा । तर त्यो कोमलतासँगै उनीभित्र एउटा राजनीतिक विश्लेषकको सार्वजनिक व्यक्तित्व छ जुन दृढ, निडर र अडिग छ । त्यसभित्र अन्यायका विरुद्ध त्यस्तो ज्वाला छ जुन उनका सार्वजनिक टिप्पणीहरूमा दनदनी दन्किन्छ । भन्छन्-'मलाई मानिसले मानिसलाई हेपेको देख्दा असहय हुन्छ । राज्यले जनतालाई हेपेको सहनै सक्दिन । जनता-जनता मिलेर बनेको एउटा राजनीतिक संरचना न हो ।' यो सामाजिक क्रोध उनमा बौद्धिक चेत विकसित भएसँगै आएको हो । उनले विश्वविद्यालयमा पढाएकाले सामाजिक विकृतिका विरुद्धमा सार्वजनिक रूपमा लेख्न र बोल्न थाले । समाजसँग संवाद गर्न थालेपछि उनको परिचय पनि सोहीअनुसार बन्दै गयो ।

उनले विश्वविद्यालयमा एम.ए. र एमफिललाई करिब एकदशक पढाए । वि.सं. २०५८ सालमा सेवा आयोगको खुला प्रतिस्पर्धामा पनि एक नम्बरमै उनको नाम निस्केको थियो जुन बेला देशमा सशस्त्र द्वन्द्व थियो । उनले नेपालस्थित संयुक्त राष्ट्रसंघीय विकास कार्यक्रम (युएनडीपी) अन्तर्गतको राष्ट्रिय मानव अधिकार कार्ययोजना परियोजना हेर्ने जिम्मा पाए । त्यसपछि सुरु भएको उनको अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरूसँगको आबद्धता अहिले दक्षिण-पूर्वी एसिया पुगेको छ । विगत चार वर्षदेखि उनी क्याम्बोडियामा युएसएआइडीको लोकतन्त्र र सुशासन कार्यक्रममा 'चिफ अफ पार्टी' का रूपमा कार्यरत छन् । प्राज्ञिक संस्थासँग जोडिइरहने उनको तलतलका कारण उनी इन्डियाना राज्यको एक अमेरिकी विश्वविद्यालयका 'फेलो' पनि छँदैछन् ।

पेसागत जिम्मेवारीमार्फत होस् वा आफ्नो लेखनीमार्फत, उनलाई सबैभन्दा खुसी लाग्ने भनेको आफ्नो आवाज आफैं सुनाउन नसक्नेहरूका लागि आवाज बनिदिनु हो । उनी भन्छन्-'संसार असमान छ यो सायद सधैं असमान नै रहनेछ । तर असमानताकै

बीच पनि सामाजिक न्याय कायम गर्न सकिन्छ र गर्नुपर्छ । राज्यलगायत अरु जति पनि सुपरस्ट्रक्चरहरू बनेका छन्, ती सबैको उद्देश्य मानवीय आत्मसम्मानलाई सम्मान गर्नेतर्फ अग्रसर हुनुपर्छ । समाजमा सबैले सम्मानजनक रूपमा बाँच्ने वातावरण पाउनुपर्छ ।'

सापकोटालाई पहिले मानिसले यो समाजमा असल हुनु भनेको के हो भनेर चिन्तन गर्नुपर्छ र आफू कहाँ उभिने भन्ने निर्क्योल गर्ने हो भन्ने लाग्छ । यसरी सोच्दा उनले सधैं सम्झने के हो भने, उनी जन्मेको नै नेपाली समाजमा महिला र पुरुषबीच हुने ऐतिहासिक असमानता र अचेतनाका कारणले हो । होइन भने, पहिले जन्मिएका उनका दिदीहरूलाई राम्रोसँग पढ्ने-लेख्ने बनाउन नसकेका उनका बुवाआमाले उनलाई जन्माउनुपर्ने अर्को कारण थिएन । बुझ्ने भएपछि उनलाई कहिल्यै भ्रम भएन ।

हजुरआमा : दन्त्यकथा ।
आमा : इच्छाशक्ति ।
श्रीमती : सोचेभन्दा बढी ।
छोरा : रोल मोडेल ।
प्रभाव छाड्न सफल महिला : छुट्टिएर गएकाहरू ।
आकर्षक महिला : अरुन्धती रोय ।
मन छोएकी महिला पात्र : अनसूया (आफ्नै उपन्यासकी मूल पात्र)
नारी : अनन्तता

उनले पाएको महत्व उनले पाएको होइन, त्यो एउटा 'फल्स' वा लिंगले पाएको हो । उनको जन्मको आधार नै संरचनात्मक विभेद थियो । छोरा भएका कारण, त्यो विभेदका उनी लाभग्राही हुन् । यो उनका बुवाआमाको दोष नभै संरचनाको थियो । त्यसैले उनी भन्छन्,- 'नेपाली समाजमा जब म एक पुरुष, बाहुन, पहाडी र नेपाली भाषी भएर जन्मिएको हुन्छु, मैले आफूलाई सामाजिक मुद्दामा कसको पक्षमा उभ्याउँछु भन्ने मेरो लागि निर्णायक नैतिक प्रश्न हो । जन्मबाटै मैले पाएको जुन 'प्रिभिलेज' छ, त्यसले मलाई आफ्ना बारे होइन, सबैका पक्षमा बोल्न-लेख्न प्रेरित गर्छ ।'

विगत चार वर्षदेखि विष्णु र उनका पार्टनर रुचि क्याम्बोडियामा छन् । छोरा रातो बंगलाबाट एसएलसी गर्नेबित्तिकै आइबी गर्न अमेरिका गए । त्यसपछि उनले अक्सफोर्ड विश्वविद्यालयमा पढेर अहिले न्यूयोर्कको एक कम्पनीमा काम सुरु गरिसकेका छन् । विष्णुले आफूलाई जतिसुकै 'लिबरेटेड' पुरुष ठाने पनि महिलाका मुद्दालाई हेर्ने दृष्टिकोणमा कति खोट छन् भन्ने उनले रुचिबाटै दिनदिनै सिकिरहेका

विगत चार वर्षदेखि उनी क्याम्बोडियामा युएसएआइडीको लोकतन्त्र र सुशासन कार्यक्रममा "चिफ अफ पार्टी" का रूपमा कार्यरत छन् । प्राज्ञिक संस्थासँग जोडिइरहने उनको तलतलका कारण उनी इन्डियाना राज्यको एक अमेरिकी विश्वविद्यालयका "फेलो" पनि छँदैछन् ।

छन् । 'हो, म कहिल्यै-केही दाबी गर्दिन कि मेरा दृष्टिकोण सही छन् । शायद त्यहाँ सच्याउनुपर्ने पो छ कि भनेर आफूलाई सधैं खुला राख्नु महत्वपूर्ण हो जस्तो लाग्छ ।'

उनलाई सामाजिक मुद्दामा बोल्दा-लेख्दा कसैसँग डर लाग्दैन । समाज र देश उनको भन्दा बढ्ता कुनै नेता वा कर्मचारीको हो जस्तो उनलाई कहिल्यै लागेन ।

छुट्टिनुअघि उनले यो नछुटोस् है भन्दै ठट्यौलो स्वरमा सुनाए-'तत्कालका लागि म मेरो उपन्यास 'अडिएका पाइला' माथि थरीथरीका, खासगरी अन्तर्मुखी स्वभावका पाठकहरूका जे-जस्ता गहिरा प्रतिक्रियाहरू आइरहेका छन्, तिनलाई सुन्दै सोचिरहेको छु, जिन्दगीमा गरेका अरु कामहरू के-कस्ता भए त आफ्नै ठाउँमा छन् । उपन्यास लेखेपछि मानिसहरूले मलाई जसरी हेर्न थालेका छन्, यो भने पक्कै राम्रै काम गरेको रहेछु भन्ने लागिरहेको छ ।'

बटुक-बटुकीको प्रेमकथा

टिकटकको सुपरहिट जोडी हो, सन्तोष (बटुक) र अमृता पौडेलको जोडी। विभिन्न सन्देशमूलक सूचना र मनोरञ्जनका साथ टिकटकमा उपस्थित हुने यो जोडी नेपालमा टिकटक बन्द भएकोमा दुखेसो पोख्छ। सन्तोष भन्छन्-'कतिले तपाईंहरूको प्रस्तुति हेरेर हामी डिप्रेसनबाट मुक्त भयौं, खुसी हुन सिक्यौं भन्ने गर्थे तर टिकटक बन्द भएपछि यस्ता सकारात्मक सन्देश पस्किनबाट वञ्चित हुनुपरेको छ। टिकटक नियमनका लागि सरकारसँग अन्य विकल्प थिए, बन्दै गर्ने होइन जस्तो लाग्छ।'

सन्तोष-अमृताको भेट ०४३ सालमा रातोपुलको बाटोमा हिँड्दै गर्दा टिनएजर्समै भएको हो। पहिलो भेटमै सन्तोषले प्रेम प्रस्ताव राखे। अमृता भन्छिन्-'चिया पसलमा चिया पिउन पसेको, यो चिया सकिँदासम्म तिमीले हुन्छ वा हुँदैन भन्ने निर्णय दिनुपर्छ भन्नुभयो। एककप चिया पनि सकियो मैले उहाँको प्रस्ताव पनि स्वीकार गरें।' यसको सहजकर्ता थिइन् दुवैको चिनजानकी एक छिमेकी बहिनी। त्यसपछि उनैले चिठीहरू ओसारपसार गर्न थालिन्। त्यो समयमा एक-अर्कासँग भेट्ने र रेस्टुरेन्ट जाने चलन थिएन। सन्तोषलाई अहिले पनि याद छ, पुतलीसडकको वल्लो र पल्लो छेउबाट एक-अर्कालाई हेर्दै रंगशाला पुगेर बालदिवसको कार्यक्रम सकेर उसैगरी फर्किएको। करिब चार वर्षको प्रेमसम्बन्ध पछि अमृताको घरमा विवाहको कुरा चल्न थाल्यो, उनको मनमा चिसो पस्यो अब कतै प्रेमीसँग छुट्टिनुपर्ने हो कि भनेर। उनले यो कुरा सन्तोषलाई बताइन्, त्यसपछि यी दुवैले भाग्ने निर्णय गरे। साथीको सहयोगमा भागेर मण्डिखाटार पुगे, साँझपख थाहा भयो त्यो घर त अमृताकी फुपु पर्नेको रहेछ, उनीहरू सोही दिन फेरि त्यहाँबाट पनि भागेर घट्टेकुलो एक चिनजानका आफन्तकहाँ पुगे। 'उता हामी दुवै कहाँ हल्लाखल्ला भएछ। भोलिपल्ट मेरा मानिसहरू लिन आए। शुभ-साइत जुराएर सन्तोषसँगै विवाह गरिदिने सर्तमा मलाई मेरा अभिभावकले लिएर जानुभयो।' विगत सम्झिँदै अमृताले भनिन्-'चिना जुराएर साइत निकालेर चार महिनापछि धुमधामसँग विवाह गरियो। विवाहको दश-बाह्र वर्षसम्म त हामीलाई हनिमुन पिरियडमै छौं जस्तो लाग्यो, किनभने सम्पूर्ण जिम्मेवारी उहाँका अभिभावकले नै लिनुभएको थियो। हामीलाई केही कुराको फिक्री थिएन।' त्यतिबेला आमाको होटलमा खाएर

बाउको लजमा सुत्न पाइन्थ्यो भन्दै सन्तोष ठट्टा गर्छन् ।

वि.सं. ०६२-०६३ को आन्दोलनताका यी दुई दम्पतीको जीवनमा पनि आन्दोलन चल्यो । विविध कारणवश संयुक्त परिवारबाट छुट्टिएर एकल परिवारको सुरुवात गर्नुपर्ने अवस्था आइपऱ्यो । त्यतिबेला सन्तोषलाई श्रीमती नै जीवनको ठूलो उपलब्धि भएको महसुस भयो । किनभने हरेक दुःख र चुनौतीमा श्रीमती खम्बा बनेर उभिएकी थिइन् । अमृता भने आफूले मन पराएको मान्छे पाउनु नै सबैभन्दा ठूलो खुसी र जीवन सार्थक भयो भन्ने लागेको बताउँछिन् । सम्बन्धलाई बलियो बनाउन अप्ठ्यारो परिस्थितिमा साथ नछोड्नु, एक-अर्कामा विश्वास हुनु र आपसी समझदारीमा अगाडि बढ्नु जस्ता कुराले मुख्य भूमिका खेल्ने उनको अनुभवले बताउँछ । 'छोरी सानी हुँदा वा कहिलेकाहीँ कठिन परिस्थिति आइपर्दा पनि विवाह भन्ने कुरा बेकार गरिएछ भन्ने कहिल्यै लागेन । उहाँले पनि कहिल्यै त्यो महसुस गराउनुभएन ।' श्रीमान्को प्रशंसामा अमृता मीठा शब्द खर्चिन्छिन्-'मलाई मनैदेखि विश्वास गरेर, मेरो भावना बुझेर सोहीअनुसार व्यवहार गर्दै जानुभयो । त्यसैले हामी जस्तोसुकै परिस्थितिमा पनि खुसी रह्यौं । अहिलेसम्म पनि सुरुको एक कप चिया पिउँदा जस्तो भेटेका थियौं उस्तै छौं । प्रेम अझै बढेको छ, घटेको छैन । जति एक-अर्कालाई बुझ्यो र यसलाई सरल बनायो त्यति खुसी र रमाइलो हुँदै जाँदोरहेछ एक-अर्काको साथ पनि ।'

श्रीमतीले गर्ने माया र बुझाइले सन्तोषलाई चुम्बकले झैं खिचेर राखेको छ भने हरेक काममा श्रीमान्ले सहभागी गराउँदा अमृतालाई सन्तोषमाथि गर्व गर्न लायक बनाएको छ । यसो मुड चल्यो कि यो जोडी झोला बोकेर घुम्न निस्किहाल्छ । २८ वर्षीया बैंकर्स छोरी स्वस्तिकाको करले आजभोलि यो जोडी जन्मोत्सव आदि विभिन्न अवसरमा रमाउने गरेको छ ।

०४६ सालदेखि नै कलाकारितामा लागेका सन्तोषले उतिबेलै चलचित्रमा एसिस्टेन्ट डाइरेक्टरका साथै कलाकार भएर पनि अभिनय गरे तर यी दुवै सर्वाधिक लोकप्रिय भएको भने टिकटक आएपछि हो । अमृता पनि कुनै समयमा प्रोफेसनल महिला हुन् । नेपालको प्रथम महिला क्रिकेट टिमको व्यवस्थापकीय पक्ष उनैले हेर्थिन् । हाल सन्तोष कलाकारिताका अतिरिक्त पेट्रोलपम्प व्यवस्थापनमा व्यस्त छन् । आफूले कमाएको सबै पैसा श्रीमतीलाई दिने कुरा बताउँदै उनी भन्छन्-'मन्दिर जाँदा चढाउने सय रुपैयाँ पनि म उनैसँग माग्छु । मेरो परिश्रमको कमाइलाई उनले राम्रोसँग व्यवस्थापन गरेकी छिन्, म यसैमा खुसी र सन्तुष्ट छु ।' झिनामसिना कुरामा यी दुईको कहिलेकाहीँ ठाकठुक पर्छ तर सरी भन्न अमृता नै अघि सर्छिन् । सन्तोषका अनुसार श्रीमती नै बेस्ट फ्रेन्ड हुन् । १ घण्टाका लागि आमाछोरी कतै गए वा अमृता माइती गइन् भने पनि सन्तोषलाई खल्लो, नमीठो र एक्लो महसुस हुन्छ अनि फोन गरेर बोलाउँछन् । एकले अर्कालाई बुझी आपसी प्रेम र समझदारी कायम गर्ने हो भने दाम्पत्य जीवन प्रगाढ, बलियो र सुमधुर हुने यो जोडीको तर्क छ ।

अमृताको नजरमा सन्तोष

बलियोपक्ष : **सहनशील ।**
कमजोरी : **झनक्क रिसाइहाल्ने ।**
लत : **जे कुरामा पनि अत्यन्तै केन्द्रिकृत हुनुपर्ने ।**
मनपर्ने पक्ष : **अति नै केयरिङ नेचर ।**
मनपर्ने कलाकार : **हरिवंश आचार्य ।**
कस्ता श्रीमान् : **बेस्ट फ्रेन्ड ।**
आइडियल महिला : **उहाँकी आमा ।**
के भएको हेर्ने रहर छ ? : **सधैं आफ्नो क्षेत्रमा अब्बल र खुसी भएको ।**

सन्तोषको नजरमा अमृता

बलियो पक्ष : **दृढ ।**
कमजोरी : **नबुझी प्रतिक्रिया जनाउने ।**
मनपर्ने पक्ष : **अत्यन्तै अन्डरस्ट्यान्डिङ नेचर ।**
मनपर्ने कलाकार : **शाहरूख खान ।**
आकर्षक पक्ष : **उनको सुन्दर मुहार ।**
लत : **मोबाइल ।**
आइडियल पुरुष : **उनका बुवा ।**
कस्ती श्रीमती : **जिम्मेवार श्रीमती ।**
के भएको हेर्ने इच्छा छ ? : **निरोगी र खुसी भएको ।**

माघे संक्रान्तिका परिकार

अच्युतमान सिंह प्रधान 'उत्सुक'

माघे संक्रान्तिलाई मकर संक्रान्ति वा माघीले चिनिन्छ । माघे संक्रान्तिको दिनबाट सूर्य धनु राशिबाट मकर राशिमा प्रवेश गर्ने भएकाले मकर संक्रान्ति पनि भनिएको हो । सूर्यको उदय दक्षिणबाट उत्तरतिर सर्ने भएकाले उत्तरायण सुरु हुन्छ । माघे संक्रान्तिका दिनबाट जाडो घट्दै जाने र गर्मी बढ्दै जाने मान्यता छ । माघे संक्रान्तिमा खाइने खानेकुरामा प्रशस्त मात्रामा पौष्टिक तत्व पाइने भएकाले स्वास्थ्यको हिसाबले पनि निकै राम्रो मानिन्छ । यो पर्वमा खाइने खानेकुराका फाइदा के-के छन् त ?

घिउ

घिउ स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक छ । घिउले मुटुलाई स्वस्थ राख्नुका साथै क्यान्सरको खतरा पनि कम गर्छ । यसको सेवनले छाला स्वस्थ राख्नुका साथै स्मरण शक्तिमा फाइदा पुऱ्याउँछ । मधुमेह र मोटोपनको समस्या हटाउन पनि मद्दत घिउ उपयोगी हुन्छ ।

चाकु

चाकु स्वादिष्ट हुनुका साथै स्वास्थ्यका लागि पनि लाभदायक मानिन्छ । यसमा प्रशस्त मात्रामा कार्बोहाइड्रेड हुन्छ । यसमा हुने कालो पदार्थमा प्रशस्त आइरन हुने भएकाले शरीरमा रगत कम हुनबाट जोगाउनुका साथै रक्तअल्पताका बिरामीलाई फाइदा पुऱ्याउँछ ।

चाकुमा क्याल्सियम, फस्फोरस र आइरन आदि तत्व प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । यसको सेवनले शरीरमा गर्मी पैदा गरी रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि बढाउँछ । यसको सेवनले भोक जगाउँछ ।

तिलको लड्डु

तिलमा प्रशस्त मात्रामा क्याल्सियम र भिटामिन बी पाइने हुनाले यसले हाम्रो शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्छ । यसमा क्याल्सियमको मात्रा बढी हुने भएकाले गर्भवती महिलाका लागि पनि फाइदाजनक हुन्छ । यसमा हुने क्याल्सियमले स्तनपान गराउने महिलाहरूका लागि समेत राम्रो हुन्छ । यसमा हुने क्याल्सियमले हड्डीलाई बलियो बनाउने हुँदा हड्डीसम्बन्धी बिरामीलाई समेत फाइदा गर्छ । यसको सेवनले खोकी कम हुन्छ । यो ढिला पच्ने भएकाले शरीरमा लामो समयसम्म शक्ति प्रवाह गर्नमा सहयोग गर्छ । यसले शरीरको कमजोरीपन पनि हटाउँछ ।

तरुल

तरुल माघे संक्रान्तिमा खाइने अर्को परिकार हो । तरुल कन्दमूल रेसादार खाद्यपदार्थ हो । यसमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर पाइने भएकाले पाचन प्रक्रियासम्बन्धी समस्याका लागि उपयोगी छ । जाडोमा यसको सेवन एकदमै लाभदायक मानिन्छ । यो स्वास्थ्यका लागि लाभदायक खाद्य पदार्थ हो । यसमा प्रोटिन, मिनरल्स, कार्बोहाइड्रेट र विभिन्न प्रकारको भिटामिन पाइन्छ । माटोमुनि फल्ने भएकाले यसमा ग्लुकोजको मात्रा पनि हुन्छ ।

छाला तथा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्यामा यसको सेवनले फाइदा गर्छ । यसमा भिटामिन बी प्रशस्त मात्रामा पाइने भएकाले मुटुसम्बन्धी समस्याबाट पनि जोगाउँछ । यसमा भएको कार्बोहाइड्रेटले गर्दा शरीरमा ऊर्जा दिन्छ, त्यसैले यसलाई शक्तिवर्द्धक खानेकुराका रूपमा लिइन्छ । यसमा पाइने एन्टी अक्सिडेन्टले क्यान्सरसँग लड्ने क्षमता वृद्धि गर्छ । यो खानाले मस्तिष्कको विकास हुने र बुझ्ने क्षमतामा सुधार आउने अनुसन्धानले देखाएको छ ।

खिचडी

खिचडी माघे संक्रान्तिमा खाइने अर्को परिकार हो । मासको दाल, घिउ र चामल मिसाएर बनाइएको यो परिकार स्वादिलो हुन्छ । यसले शरीरमा गर्मीको मात्रा बढेर शक्ति दिने भएकाले यसको सेवन स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले निकै लाभदायक मानिन्छ । यसमा प्रशस्त मात्रामा प्रोटिन पाइन्छ ।

फुरौला

त्यस्तै माघे संक्रान्तिमा खाइने अर्को परिकार हो, फुरौला । यो स्वादिष्ट हुनुका साथै फाइदाजनक पनि छ ।

- लेखक समाजशास्त्री हुन् ।

NEW
COMING SOON
PRODUCTS
AYURVEDIC OKHATI
CHURI & GOAT MILK
NATURAL BODY BUTTER LOTION
DERMATOLOGICALLY TESTED
NO Silicone Colour Phthalate Paraben
PHYTOKERATIN
NATURAL ANTI-DANDRUFF SHAMPOO
NO Sulphate Soap Phthalate Paraben
NATURAL HONEY TULSI
HERBAL BODY SHOWER CREAM
AIR FALL CONTROL
NATURAL -VITAMIN- SHAMPOO
NATURAL ND WASH
Antiaging vitamin C formula with natural orange peel and Holy basil
Face Wash
Brightening, Whitening and Dark Spots
Vitamin C
De-depigmentation Papaya & Manjistha
Face Wash
Whitening and Reduce pigmentation
Triple Strength Neem & Chamomile
Face Wash
Fights Pimples & Reduces Blemishes
Moisturizing Aloe Vera & Calendula
Face Wash
Anti-aging and Moisture Balance
DERMATOLOGICALLY TESTED
Cold Relief
Relieves 6 Cold Symptoms
PHYTOKERATIN HAIR TREATMENT
3X
OKHATI NEPAL PVT. LTD.

शालीनदीको धार्मिक मेला

सरस्वती ढुंगाना

पौषशुक्ल पूर्णिमादेखि माघशुक्ल पूर्णिमासम्म काठमाडौंको पूर्वतिर रहेको धार्मिक, सांस्कृतिक एवं ऐतिहासिक महत्वको साँखु नगरमा एक महिने शालीनदी मेला लाग्छ । स्वस्थानीको महिमा र तीर्थका सम्बन्धमा स्कन्दपुराणमा पनि विशेष रूपमा उल्लेख गरिएको छ । यो मेलामा व्रतालुहरूले हात-गोडाका नङ काटी, शुद्ध भई एकचित्त भई मध्याहृन कालमा श्रीस्वस्थानी र महादेवको पूजा गरी साँझपख स्वस्थानीको महिमा सुन्ने र सुनाउने चलन छ । यो क्रम माघशुक्ल पूर्णिमासम्म चल्छ । यही व्रतका प्रभावले हिमालय पर्वतकी पुत्रीले महादेवलाई पतिका रूपमा प्राप्त गरेकी थिइन् भने गोमा ब्राहृमणीका छोरा नवराज लावण्य देशका राजा भएका थिए ।

स्कन्द पुराणको स्वस्थानी माहात्म्यसँग जोडिएको साँखु नगरको सभ्यता धेरै पुरानोछ । इतिहासमा उल्लेख भएअनुसार यहाँ शंखदेवको राज्य थियो । देवमाला वंशावलीमा उल्लेख भएअनुसार शंखदेव वा शंकरदेव राजाले दाहिने शंखको आकारमा यो सहरको निर्माण गरी बज्रयोगिनी माईलाई चढाएको र त्यतिबेला एकहजार घर बनाएर नगर बसाएको अभिलेखमा पाइन्छ । सम्वत् ५३३ को शिलालेख साँखुमा फेला परेका कारण यो नगरलाई प्राचीन मानव सभ्यताको नगर हो भन्न सकिन्छ । शंखको जस्तै आकार भएका कारण यसलाई साकेतु भनियो र हाल साँखुका नामले परिचित हुन पुग्यो ।

यो नगरको स्वरूप शंखको भएकाले यसलाई साकेतु भनिएको हुनसक्छ । शंखरापुर, साँखु, शंकरापुर, सक्वः जे नामले चिनिए पनि श्रीस्वस्थानी माहात्म्यमा भने यसलाई लावण्य देशका रूपमा उल्लेख गरिएको पाइन्छ । शालीनदीको किनारामा रहेको साँखु नगरको उत्तरमा बज्रयोगिनीको मन्दिर छ । यो मन्दिरलाई हिन्दू र बौद्ध दुवैको साझा तीर्थका रूपमा लिइन्छ । साँखुको उत्तरी ढोकाबाट वज्रयोगिनीको मन्दिर पुग्न सकिन्छ । यो मन्दिर वरिपरि महादेव, हनुमान, गणेश, नारायण आदिका स-साना मूर्तिहरू छन् । बज्रयोगिनी मन्दिर वरिपरिको जंगललाई गुमविहार भनिन्छ । जसको निर्माण सत्रौं शताब्दीमा भएको पाइन्छ । मणिशैल महावदान ग्रन्थमा उल्लेख भएअनुसार कलिगत सम्वत् १८०१ मा बज्रयोगिनी देवीको जात्रा गर्न आठ दिन साँखुमा विराजमान हुने

भविष्यवाणी भएकोले देवीकै आज्ञाबमोजिम जोगदेव वज्राचार्यले शङ्खरापुर निर्माण गरी उक्त समयमै महानगरका रूपमा स्थापना गरेका कारण यसलाई शंखरापुर भनिएको हो ।

साँखु नगरमा प्रारम्भमा आठवटा प्रवेशद्वार थिए । हाल चारवटा मात्र छन् । यी चारवटा ढोकाका आफ्नै विशेषता रहेको पाइन्छ । नयाँ दुलही भित्र्याउने, छोरीचेली विवाह गरी बिदाइगर्ने, बज्रयोगिनीको रथयात्रा गर्ने वा धर्मकर्म गर्ने, नगरका मृतकको दाहसंस्कार गर्न लगिने विशेषता बोकेका चार वटा ढोका छन् । जसको आफ्नै महत्व र विशेषता परापूर्वदेखि नै रहिआएको हुँदा यो नगरलाई प्राचीन परम्पराको अनुपम नगरीका रूपमा लिन सकिन्छ । त्यसैले यो नगरको सभ्यतालाई निकै पुरानो सभ्यता मान्न सकिन्छ ।

यही प्राचीन साँखु नगरको पूर्व दिशामा शालीनदी बग्छिन् । जुन मेलालाई स्वस्थानी मेला पनि भनिन्छ र उक्त मेला भर्न, स्नान एवं पूजापाठ गर्न टाढाटाढाबाट थुप्रै भक्तजन आउँछन् । शालीनादीको पावन भूमिमा नर्वदेश्वर महादेव, गणेश, हनुमान, विष्णु, भैरव, नवराज, चन्द्रावती, डोलेहरूका मन्दिर तथा अन्य स-साना मूर्तिहरू पनि छन् । मेलाको पहिलो दिन वा पौषशुक्ल पूर्णिमाको अघिल्लो दिन विश्वम्भर नारायणको वैदिक तवरले पूजा, अर्चना एवं हवन गरिन्छ । त्यसको भोलिपल्ट शालीनदीमा श्रीस्वस्थानीको मेला सुरु हुन्छ । जुन पौराणिक विषयलाई स्कन्द पुराणको केदारखण्डको माघ माहात्म्यका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ । यो व्रतको व्रतविधि अन्य व्रतको भन्दा पृथक् छ ।

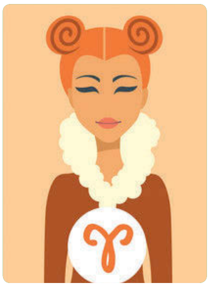
इतिहासमा उल्लेख भएअनुसार यहाँ शंखदेवको राज्य थियो । देवमाला वंशावलीमा उल्लेख भएअनुसार शंखदेव वा शंकरदेव राजाले दाहिने शंखको आकारमा यो सहरको निर्माण गरी बज्रयोगिनी माईलाई चढाएको र त्यतिबेला एकहजार घर बनाएर नगर बसाएको अभिलेखमा पाइन्छ ।

स्वस्थानी माहात्म्यलाई हिन्दूहरू महत्वपूर्ण धार्मिक ग्रन्थका रूपमा लिन्छन् । यही व्रतका प्रभावले आरोग्य, सुस्वास्थ्य, उन्नति, सफलता मिल्ने विश्वास हिन्दू समाजमा अझै पनि चलिआएको पाइन्छ । स्वस्थानी साक्षात् देवीकी स्वरूप हुन् । जसको पूजा-अर्चना गर्नु देवीशक्ति, नारीशक्ति, मातृशक्तिको सम्मान गर्नु हो । हामीलाई थाहा नै छ स्वस्थानी व्रतकथामा विभिन्न उपकथा पाइन्छन् । ती सबैले हामीलाई असत्बाट सत्मार्गमा लाग्न प्रेरित गर्दछन् । मानव जीवनलाई सार्थक बनाउन हाम्रा पौराणिक ग्रन्थले अमूल्य मार्गदर्शन प्रदान गरेकाले यस्ता ग्रन्थलाई अनुपम ग्रन्थ मानिन्छ भने यससँग सम्बन्धित व्रत, पूजापाठ एवं मेलालाई जीवन्त सम्पदाका रूपमा लिन सकिन्छ ।

यसैगरी यो नगरका महिला र पुरुष एक महिनासम्म माधवनारायणको व्रत बस्ने चलन छ । यस व्रतलाई कठिन व्रत भनिए पनि यस नगरका थुप्रै महिला र पुरुषले यो व्रत बस्ने गरेको पाइन्छ । यसरी व्रत गर्नाले मनोकांक्षा पूरा हुने विश्वास छ । साँखुमा प्रत्येक महिना एउटा न एउटा जात्रा हुन्छ । लिच्छविकालीन मूर्ति, शिलालेख, ढुंगेधारा, विहार, मूर्ति, चित्रकला आदिले सजिएको साँखु कला र संस्कृतिको जीवन्त नगर हो । नेपाल सरकारले साँखु नगरलाई विश्वसम्पदा सूचीमा सूचिकृत गर्नका लागि विशेष पहल गर्नुपर्ने देखिन्छ । जसका लागि यस नगरको प्राचीन सभ्यता र महत्वलाई विशेष प्राथमिकतामा राखेर कार्यक्रम तर्जुमा गर्नुपर्ने देखिन्छ । साँखु नगर विश्वसम्पदा सूचीमा सूचीकृत हुन सक्ने विभिन्न आधार भएर पनि त्यस अवसरबाट यो धार्मिक, सांस्कृतिक एवं ऐतिहासिक नगर उपेक्षित देखिन्छ । त्यसैले यो ठाउँको व्यापक रूपमा प्रचार-प्रसार गर्दै एउटा मुख्य गन्तव्यका रूपमा विकसित गर्नुपर्नेआवश्यकता देखिन्छ ।

प्रीति आत्रेय ज्ञवाली
फलित ज्योतिषाचार्य

मेष

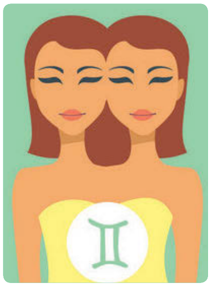


कुनै बहुप्रतीक्षित काममा सफलता मिल्नेछ। समय आफू अनुकूल रहनेछ। प्रायः सबै काम-कुरा आफ्नै प्रभुत्वमा सम्पन्न हुनेछन्। रोकिएका कामले पनि गति लिन थाल्नेछन्। आफू र आफ्ना कामकालागि समय दिन पाइनेछ। धार्मिक क्षेत्रमा अभिरुचि बढ्नेछ। कुनै माङ्गलिक कार्यमा सहभागी हुने मौका मिल्नेछ। व्यावसायिक क्षेत्रका लागि महिनाको उत्तरार्द्ध लाभप्रद रहनेछ। काम गर्दा हरेक क्षेत्रबाट सहयोग पाइनेछ। कसैकसैको विवाह गर्ने योग छ।

वृष

कुनै विशेष कार्यमा सफलता मिल्नेछ। नयाँ ठाउँ घुमघाम गर्न जाने मौका मिल्नसक्छ। पारिवारिक वातावरण सुखमय हुनेछ। सन्तानबाट सुख एवं सन्तोष प्राप्त हुनेछ। आफ्नो इच्छानुसारको काम, खानपान एवं पहिरनमा मन जानेछ। मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापमा मन आकृष्ट हुनेछ। कसैकसैको नयाँ घरमा प्रवेश हुनसक्छ भने कसैको घरजग्गा किनबेच हुनसक्छ। कसैको घरमा भाउजू-बुहारी भित्राउने मौका मिल्नसक्छ। रक्तचापका बिरामीले खानपानमा ध्यान दिनुपर्ने बेला छ।

मिथुन

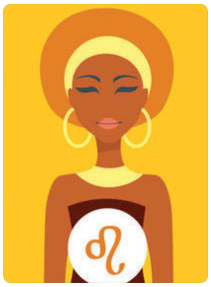


काम गर्दा मनमा दोधार हुनसक्छ। अनावश्यक कुराले मन अल्मलाउनसक्छ। आफ्नो जोडीले सुझाएको राम्रो कुरा पनि नराम्रो लाग्नसक्छ। धैर्य र शान्त भएर काम गर्नुपर्ने बेला छ। स्वास्थ्य र खानपानमा ध्यान दिँदै आफूलाई पनि समय दिनु उत्तम रहनेछ। महिनाको उत्तरार्द्धको समय आफू अनुकूल रहनेछ। तनाव हट्नुका साथै काम गर्ने पराक्रम बढ्नेछ। आकस्मिक कुनै कुराको लाभ हुनेछ। क्रमशः सबै कुरा मिल्दै जानेछन्। पारिवारिक वातावरण सुखमय रहनेछ।

कर्कट

कसैकसैको लगनगाँठो जोडिने योग छ। कतै घुमघाम गर्ने मौका जुट्नेछ। दाम्पत्य जीवन सुखमय रहनेछ। सोचेअनुरूप सबै कुरा मिल्दै र पुग्दै जानेछन्। कुनै विशेष कार्यमा सहभागी हुने अवसर मिल्नेछ। गरगहना एवं विभिन्न सरसामग्रीको किनमेल हुनसक्छ। व्यक्तिगत कामका लागि पनि समय निस्कनेछ। व्यापारिक क्षेत्रबाट राम्रो फाइदा हुनेछ। आर्थिक पक्ष पनि सुदृढ रहँदा आफ्ना लागि पनि केही खर्च गरिनेछ। प्रतिस्पर्धात्मक क्रियाकलापमा सफलता मिल्नेछ।

सिंह

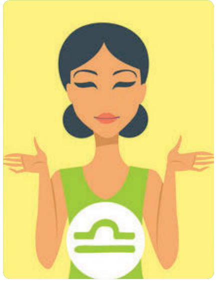


स्वास्थ्यस्थिति राम्रो रहनुका साथै मनमा भएको चिन्ता हटेर जानेछ। शरीर स्वस्थ हुँदा काम गर्ने पराक्रम बढ्नेछ। मन भित्रैदेखि खुसी हुँदा सबै काम गर्ने मन रमाउनेछ। विभिन्न कुराको संग्रह गरिनेछ। व्यक्तिगत खुसीकालागि किनमेल हुनेछ। पारिवारिक वातावरण सुखमय रहनेछ। इष्टमित्रसित भेटघाट गर्ने मौका जुट्नसक्छ। विभिन्न खालका क्रियाकलापमा संलग्न रहनुपर्नेछ। दाम्पत्य जीवनमा समझदारी कायम रहनेछ। वैवाहिक कार्यक्रममा सहभागी हुने अवसर मिल्नसक्छ।

कन्या

विभिन्न कुराको सामना गर्नुपर्नेछ। परिस्थितिलाई आफूअनुरूप बनाउनुपर्नेछ। कहिलेकाहीं तनाव भएपनि आफ्नै सुझबुझले हटाउने प्रयास गर्नुपर्नेछ। नयाँ र पुराना मित्रसित भेटघाट गर्ने मौका जुट्नेछ। शान्त र धैर्यपूर्वक अघि बढे दाम्पत्य जीवनमा समझदारी कायम रहनेछ। मौसमी बिमारीबाट बच्न स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुपर्ने बेला छ। आर्थिक क्रियाकलापमा संलग्न हुनुपर्ला। परिवारमा कसैलाई सन्तानलाभ हुनसक्छ। इष्टमित्रमा कसैको विवाह हुनसक्छ।

तुला



पारिवारिक सुख-समृद्धि बढ्नेछ। कसैबाट कुनै सम्मान पाइनसक्छ। आर्थिक एवं व्यापारिक दुवै क्षेत्र सुदृढ रहनेछन्। काम गर्दा विभिन्न माध्यमबाट सहयोग प्राप्त हुनेछ। प्रायः सबै काम आफ्नै प्रभुत्वमा सम्पन्न हुनेछन्। विभिन्न कुराको जोहो हुनेछ। दाम्पत्य जीवन सुमधुर रहनेछ। सन्तान सुख मिल्नेछ। कसैकसैको विवाह हुनसक्छ। व्यावहारिक काम गर्दा सजग रहनुपर्ने बेला छ। कसैसित व्यंग्यात्मक कुरा गर्नुअघि राम्ररी विचार गर्नुपर्नेछ।

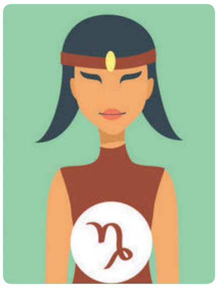
वृश्चिक

सोचेअनुरूप सबै कुरा मिल्दै जानेछन्। स्वास्थ्यस्थिति राम्रो रहँदा काम गर्ने उत्साह र जाँगर बढ्नेछ। पारिवारिक वातावरण सुखमय रहनेछ। नयाँ रोजगारीको सम्भावना छ। कुनै विशेष कामले कतै जानुपर्नेछ। कसैकसैको बढुवा वा बसाइसराइ हुनसक्छ। कसैको फेरि गृहस्थी जीवन सुरू हुनेछ। कसैको नयाँ घर सर्ने साइत जुर्नेछ। आर्थिक पक्ष सुदृढ रहनेछ। कतैबाट कुनै कुराको आकस्मिक लाभ हुनेछ। कुनै कुराले मनमा हर्ष बढ्नेछ। पारिवारिक खुसीका निमित्त केही खर्च हुनेछ।

धनु

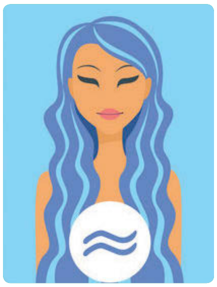
छिमेकी एवं प्रतिस्पर्धीले अनाहकमा दुःख दिनसक्छन्। तटस्थ र आत्मविश्वासी हुँदै काम गर्दा उत्तम हुनेछ। सहयोगी हातहरू पनि तर्किन खोज्दा कामको भार पर्नसक्छ। कसैबाट कुनै कुराको अपेक्षा नगरी समय व्यवस्थापन गर्दै आफैं काममा खटिनु लाभप्रद हुनेछ। मालसामान छुट्ने वा हराउने सम्भावना भएकाले कतै जाँदा पनि सजग रहनुपर्नेछ। कसैसित लेनदेनको काम गर्दा पनि धैर्य गर्नुपर्नेछ। स्वास्थ्य र खानपानमा पनि विशेष ख्याल गर्नुपर्नेछ। आफैंले आफ्नो सहजताको ख्याल गरी काम गर्नुपर्ने बेला छ।

मकर



कुनै कामले यात्रा गर्नुपर्नेछ। स-साना कुरामा पनि खट्नुपर्दा थपेडी हुनसक्छ। कामको प्राथमिकतानुसार समयको व्यवस्थापन गर्नसके आफैंलाई सहज हुनेछ। एक-अर्काको भावनालाई बुझेर काम गर्दा दाम्पत्य जीवनमा मधुरता थपिनेछ। पेट, मुटु, छाती आदिका बिरामीहरूले स्वास्थ्य र खानपानमा विशेष सजगता अपनाउनुपर्नेछ। कसैसित पनि बढी घनिष्ठ नहुनु नै राम्रो हुनेछ। आफ्नो व्यक्तिगत र गोप्य कुरालाई आफूमै सीमित राख्नु राम्रो रहनेछ।

कुम्भ



विभिन्न कामकुरामा संलग्न रहनुपर्नेछ। सोचेअनुरूप सफल हुन अलिक बढी नै खट्नुपर्नेछ। नकारात्मक प्रवृत्तिले तपाईंलाई उल्काउने र काममा भाँजो हाल्ने प्रयास गर्नसक्छन्। सकारात्मक रहँदै आफ्नो कामकुरामा अडिग रहनु नै उत्तम हुनेछ। बोली र व्यावहारिक काम गर्दा सजग रहनुपर्ने बेला छ। तटस्थ रहँदै आफ्नो मनोवृत्तिमै रम्नु उचित हुनेछ। माइतीपक्षसित भेटघाट गर्ने मौका मिल्नेछ। कसैकसैको प्रेमसम्बन्धले विवाहको रूप लिनसक्छ। मित्रहरूसित कतै जुट्ने अवसर मिल्नेछ।

मीन

कुनै विशेष काममा सहभागी हुने मौका मिल्नेछ। धार्मिक कामकुराप्रति झुकाव बढ्नेछ। मनमा भएको तनाव हट्दा शरीर स्वस्थरहनेछ। कुनै कुराले मनमा प्रसन्नता बढ्नेछ। धार्मिक, सामाजिक, शैक्षिक, राजनीतिक, व्यापारिक आदि कार्यमा भनेजस्तो सफलता मिल्नेछ। दाम्पत्य जीवन सोचेभैंं सुमधुर रहनेछ। एक-अर्कालाई राम्ररी बुझ्ने मौका मिल्नेछ। माइती वा मावलीबाट अपेक्षित सहयोग र सद्भाव पाइनेछ। कहिलेकाहीं जोसमा बोलेका कुराले अपजस निम्त्याउनसक्छ।

भारत घुमौं

ना सुजाता मुखिया

भारत ताल, घाँसे मैदान, समुद्री तट, मरूभूमि, हिमचुचुरा, पहाड, अलग संस्कृति र रीतिरिवाजले सजिएको छ । यी ठाउँहरु भारतीयका लागि मात्र नभएर विदेशी पर्यटकका लागि समेत आकर्षणका केन्द्र हुन् । यहाँ पर्यटक लोभ्याउने प्रशस्तै घुम्न लायक ठाउँछन् । भारत घुम्ने योजना बनाउँदै हुनुहुन्छ भने यी ठाउँ रोज्नुहोस्, जुन भारतको टप डेस्टिनेसनमा पर्छन् ।

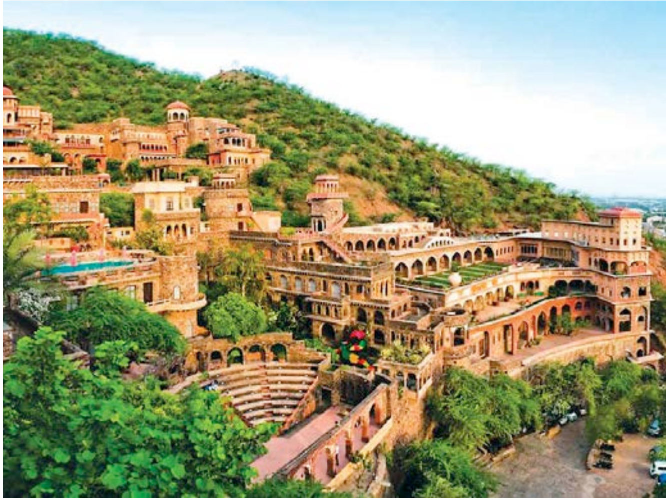
हिमाञ्चल प्रदेश

यो भारतको सुन्दर पर्यटक स्थलमा पर्छ । यहाँ घुम्नका लागि मनाली-सिमला आदि थुप्रै ठाउँ छन् । निर्मल झिल, प्राकृतिक सुन्दरता, अग्लो पहाड, प्राचीन मन्दिर यहाँका आकर्षणका केन्द्र हुन् । खासगरी गर्मी मौसममा घुम्नका लागि उपयुक्त मानिने हिमाञ्चल प्रदेशमा हिउँ खेल्नेहरू जान सक्छन् । यहाँ खानका लागि दाल, भात, तरकारी सजिलै उपलब्ध हुन्छ । रातो मासको दाल र गहुँको रोटी यहाँका विशेष परिकार हुन् । हिमाञ्चल पुग्न हवाईमार्ग, रेल वा गाडीको सुविधा छ ।

गोवा

गोवा भारतको सबैभन्दा लोकप्रिय पर्यटकीय स्थल हो । गोवा समुद्री तट, रोमाञ्चित नाइट लाइफ, स्वादिष्ट समुद्री भोजनका लागि प्रसिद्ध छ । यहाँ घुम्नका लागि थुप्रै ठाउँ छन् । क्यान्डोलिम, बागा,

तस्बिर : एजेन्सी



मन्ड्रेम बीच, सेन्ट जेभियर चर्च, शान्ता दुर्गा मन्दिर, गोवा स्टेट म्युजियम आदि यहाँका मुख्य ठाउँ हुन् । गोवा घुम्ने उपयुक्त समय मध्यनोभेम्बरदेखि फरवरीसम्म हो । यतिबेला यहाँको मौसम अनुकूल हुने भएकाले यात्रा सुखद हुन्छ ।

राजस्थान

राजस्थान भारतको सबैभन्दा ठूलो राज्य हो, जसलाई पूर्वराजाहरूको भूमिका रूपमा चिनिन्छ । यो लोकप्रिय र प्रसिद्धस्थलमध्ये एक हो । जयपुर, माउन्ट आबु, जोधपुर, अजमेर, रणथभौर किल्ला, चित्तौगढ, भानगौढ किल्ला यहाँका प्रमुख पर्यटकीय ठाउँ हुन् । राजस्थान घुम्नका लागि जाडो मौसम उपयुक्त हुन्छ । चैत-वैशाखदेखि भदौसम्म राजस्थानको यात्रा गर्नु हुँदैन । यतिबेला त्यहाँको तापक्रम ४५ डिग्री सेल्सियससम्म पुग्छ ।

केरला

केरला भारतको प्रमुख समुद्री तटीय राज्य हो । केरलाको अलेप्पी सहर मन्दिर र पारम्परिक बोट रेसका लागि पनि चिनिन्छ । यो सबैभन्दा पुरानो ब्याकवाटर सहर हो । यहाँका केही नदी प्रसिद्ध छन् । केरलामा थुप्रै घुम्ने ठाउँ छन् । कन्नुर, कोची, त्रिशुर, वायनाड, मुन्नार, सबरीमाला मन्दिर यहाँका प्रसिद्ध ठाउँ हुन् । केरला विभिन्न परिकार र समुद्री भोजनको एक संयोजन हो । यहाँका मौलिक परिकारमा नरिवल मिसाइएको हुन्छ । साथै खानेकुरा केराको पातमा परम्परागत शैलीमा पस्किएर दिइन्छ । सेप्टेम्बरदेखि फरवरीको बीचमा केरला घुम्नका लागि उपयुक्त हुन्छ । गर्मीमा धेरै गर्मी र वर्षामा धेरै पानी पर्ने भएकाले जाडोको समय घुम्नका लागि सही हुन्छ ।

भारत ताल, घाँसे मैदान, समुद्री तट, मरुभूमि, हिमचुचुरा, पहाड, अलग संस्कृति र रीतिरिवाजले सजिएको छ । यी ठाउँहरू भारतीयका लागि मात्र नभएर विदेशी पर्यटकका लागि आकर्षणका केन्द्र हुन् । यहाँ पर्यटक लोभ्याउने प्रशस्तै घुम्न लायक ठाउँछन् ।

उत्तराखण्ड

उत्तराखण्ड भारतको सुन्दर पहाडी राज्य हो । उत्तराखण्ड देवभूमिका रूपमा पनि प्रसिद्ध छ । यहाँ धेरै लोकप्रिय तीर्थस्थल छन् । हिन्दू धर्ममा सबैभन्दा पवित्र मानिने गंगा-यमुना नदीको उद्गमस्थल पनि हो । विशेषगरी गर्मी महिनामा यहाँको हिल स्टेसन भरिभराउ हुन्छ । देहरादुन, मसुरी, हरिद्वार, ऋषीकेश, नैनीताल, केदारनाथ, बद्रीनाथ यहाँका आकर्षणका केन्द्र हुन् । वर्षामा बढी वर्षा हुने भएकाले अन्य मौसममा उत्तराखण्ड घुम्न सकिन्छ ।

सिक्किम

सिक्किम भारतको सानो राज्य हो । यो भारतको आकर्षक पर्यटक स्थलमा पर्छ ।

सिक्किम बोटबिरुवा, जनावर, नदी, पहाड, झिल र झरनाका लागि परिचित छ। प्रकृतिप्रेमीका लागि सिक्किम उपयुक्त ठाउँ हो। यहाँ आकर्षक फूल अर्किडको नर्सरी, पदयात्राका लागि धेरै पदमार्ग छन्। नाथुला, रुमटेक मठ, युमथाना घाटी, गुरुडोंगमार झिल, सिंगलीला रिज, माउन्ट कटाआ, कञ्चनजंघा नेसनल पार्क, गान्टोक यहाँका घुम्ने ठाउँ हुन्। जाडोमा सिक्किममा धेरै जाडो हुन्छ।

मेघालय

मेघालय भारतको सुन्दर पूर्वीराज्य हो। मेघालय सुन्दर पर्वत, झरना, नदी, घाँसे मैदान, छुट्टै परम्परा, संस्कृति र वेशभूषाका लागि परिचित छ। यहाँको लोक नृत्य धेरै प्रसिद्ध छ। चेरापुन्जी, मौसिनराम, तुरा, सिलोङ, नोगपोह, बाघमारा, मावसई गुफा, मावलिन, सेवन सिस्टर फल्स, डन बस्को संग्रहालय मेघालयका घुम्ने ठाउँ हुन्। मेघालय घुम्नका लागि बाह्रै महिना जान सकिए पनि अक्टुबरदेखि मार्च महिनासम्म उपयुक्त हुन्छ।

अण्डमान र निकोबार द्वीप

अण्डमान र निकोबार द्वीप पाँच सयभन्दा बढी स-साना द्वीप मिलेर बनेको छ।

अण्डमान र निकोबार द्वीप पाँच सयभन्दा बढी स-साना द्वीप मिलेर बनेको छ । यहाँ केही द्वीपहरूमा मात्र मानिसहरूको बसोबास छ । बंगालको खाडीको दक्षिणमा हिन्दमहासागरमा अवस्थित यो द्वीपलाई "गार्डन अफ इडन" पनि भनिन्छ ।

यहाँ केही द्वीपहरूमा मात्र मानिसहरूको बसोबास छ। बंगालको खाडीको दक्षिणमा हिन्दमहासागरमा अवस्थित यो द्वीपलाई 'गार्डन अफ इडन' पनि भनिन्छ। यहाँ घना जंगल, जीवजन्तु र समुद्री जीवनको विविधता देख्ने अवसर पाइन्छ। खासगरी समुद्री जीवन र वाटर स्पोर्ट्समा रुचि राख्नेहरूका लागि यो द्वीप उपयुक्त हुन्छ। राधानगर बीच, ह्यावलक, बाराटाङ द्वीप, स्याल्युलर जेल, राजीव गान्धी वाटर स्पोर्ट्स कम्प्लेक्स, महात्मा गान्धी मरिन नेसनल पार्क आदि यहाँका मुख्य पर्यटकीय स्थल हुन्।

पश्चिम बंगाल

भारतको पूर्वी क्षेत्रस्थित पश्चिम बंगाल घुम्नैपर्ने ठाउँमा पर्छ । यो उत्तरमा हिमालयदेखि दक्षिणमा बंगालको खाडीसम्म फैलिएको छ । पश्चिम बंगाल साहित्य, कला, संस्कृति र पूर्वशासक शक्तिको विरासतबाट समृद्ध छ । पश्चिम बंगालको यात्रामा निस्कँदा गाउँ र सहरको सडक हुँदै पुगिन्छ । पश्चिम बंगालमा घुम्नका लागि दार्जीलिङ, कोलकाता, सुन्दरवन नेसनल पार्क, सिलिगुडी, बक्सा टाइगर रिजर्व, कालिम्पोङ, भिक्टोरिया मेमोरियल, गंगासागर, गोरुमारा राष्ट्रिय उद्यान आदि पर्यटकीय स्थल छन् । यहाँ घुम्नका लागि सबै मौसम उपयुक्त हुने भए पनि अक्टोबरदेखि मार्च महिनासम्म घुम्न सकिन्छ । जाडोमा यहाँको मौसम चिसो हुन्छ ।

दश प्रतिशत मात्र भारत घुमघाम

- नवराज गौतम
टुर म्यानेजर, यात्रा होलिडेज

बिदामा भारत घुम्न जाने धेरै कम छन् । धेरै मानिस घुमघामका लागि भारतकोगोवाजान्छन् । त्यसबाहेक साउथ इन्डिया, नर्थ इन्डिया जान्छन् । ट्राभल एजेन्सीमार्फत यी ठाउँ जानुभन्दा उनीहरू विदेश नै रोज्छन् । किनभने भारत घुम्न लाग्ने खर्चले थाइल्यान्ड घुम्न पुग्छ । गोवा, जयपुर, आग्रा, राजस्थान आदि ठाउँमा पुग्न दिल्ली वा मुम्बईको फ्लाइट लिनुपर्छ । त्यहाँबाट फेरि जानुपर्ने भएकाले खर्चिलो हुन्छ । गोवाको ३ दिन ४ रातको ७० देखि १ लाख रुपैयाँसम्म पर्छ । यही खर्चले विदेश घुम्ने सोच धेरैमा आउने गरेको छ ।

यद्यपि नेपालीहरू चारधाम, दुई धाम भने जाने गरेका छन् । ९-१० दिनको ३० देखि ४० हजार रुपैयाँमा घुम्न सकिन्छ । यहाँ पुग्नलाई फ्लाइटका साथै दिल्लीसम्म गाडीमै जान सकिन्छ । धेरै नेपालीहरू बनारस जान्छन् । त्यसबाहेक साउथ इन्डिया घुम्नेहरू पनि भेटिन्छन् । हप्ता-१० दिनको टुरको प्याकेज लिएर कन्याकुमारीसम्म पुग्छन् । यहाँ पुग्नलाई बेंग्लोरको फ्लाइट लिन सकिन्छ । ४० हजारदेखि १ लाख रुपैयाँसम्ममा साउथ इन्डिया घुम्न सकिन्छ । दिल्ली, आग्रा र जयपुर ४ दिन ५ रातको ५० हजार रुपैयाँमा घुम्न सकिन्छ ।

निर्देशक महिलाको संख्या कम

सरिता बस्नेत, *कलाकार, लेखक तथा टेलिचलचित्र निर्देशक*

मनोरञ्जन क्षेत्रमा निर्देशक महिलाको संख्या कम छ । यो पेसामा पहिलेदेखि नै पुरूषको वर्चश्व बढी देखिन्छ । रामेछापमा जन्मिएर गोठाटारमा बस्दै आएकी सरिता बस्नेत कार्की लामो समयदेखि टेलिचलचित्र निर्देशन, लेखन र कलाकारितामा स्थापित नाम हो । स्व. मोहनबहादुर र ओलकमाया बस्नेतकी छोरी सरिताले दुई दर्जन बढी टेलिचलचित्र लेखन र निर्देशन गरिसकेकी छिन् ।

मनोरञ्जन क्षेत्रमा महिला निर्देशकको संख्या कम छ, महिला निर्देशक हुन कत्तिको चुनौतीपूर्ण छ ?

चुनौती धेरै छन् । एक त महिलामाथि दोहोरो-तेहेरो कामको बोझ छ, समय व्यवस्थापन नै पहिलो चुनौती हो । अर्को कुरा यो सिर्जनात्मक काम भएकाले घरमै हुँदा पनि कथा सिर्जना गर्नुपर्ने हुन्छ, अरुले हेर्दा यत्तिकै बसेजस्तो देखिन्छ । मूल कुरा कलाकारको व्यवस्थापन गर्‍यो क्यामेरा, क्यामेराम्यान, मेकअप र लाइटम्यान हुँदैनन् । मनमा पीडा भए पनि हाँस्नु र हँसाउनुपर्ने दृश्य हुन्छ भने खुसी भएका बेला रुनुपर्ने । तर नाट्येश्वरी र कलालाई पूजा गरी यो क्षेत्रमा दृढ भएर लागिसकेपछि जस्तोसुकै चुनौती पनि पार गर्न सकिँदोरहेछ ।

सय भाग पूरा गरिसकेको नन्द-भाउजू कस्तो टेलिचलचित्र हो ?

एल.डी. अफिसियल्स र जी.एस. क्रियसन च्यानलमा प्रत्येक बिहीबार प्रसारण भइरहेको यो सिरियल पारिवारिक कथामा आधारित छ जसलाई मैले लेखन र निर्देशन गरेकी हुँ । पैसाले मान्छेलाई कसरी बिगार्छ र आफन्त एक-अर्काबाट टाढा हुन पुग्छन् भन्ने समसामयिक तथा भावनात्मक सन्देश यसमार्फत दिन खोजिएको छ ।

हालसम्म कतिवटा टेलिचलचित्र निर्देशन गर्नुभयो ?

नन्द-भाउजू, पीडित छोरी, आँटिलो लाहुरे, आमाको निःस्वार्थ माया, आँटिलो ठिटो, गोफ्ले भिनाजु, बलात्कारी छिमेकी, गाउँले सम्धिनी, विधवाको बलात्कार, जँड्याहा दाइ, सौतेनी माम्लो, दुःखले बिदेसिएकी बुहारी, दिदीबहिनीको दुःख, बाध्यताले परदेसिएकी चेलीलगायत दुई दर्जन बढी टेलिचलचित्र लेखन र निर्देशन गरिसकेकी छु । यी सबै महिला अधिकार, सशक्तीकरण र समसामयिक समस्यासँग सम्बन्धित छन् । मेरा प्रायः टेलिसिरियल र छोटा चलचित्र महिला मुद्दामा केन्द्रित एवं महिला अधिकारका आवाज मुखरित गर्ने सन्देश बोकेका हुन्छन् ।

महिला निर्देशक भएर टिकिरहन कत्तिको सजिलो छ ?

यसमा चौतर्फी चुनौतीका चाङ छन् भने प्रतिस्पर्धा पनि उत्तिकै छ । आर्थिक हिसाबले पनि यो क्षेत्र त्यति सशक्त छैन । तर यो क्षेत्रमा साधना गरेर आएकी र लागेकी हुनाले जस्तोसुकै कठिनाइ आए पनि कलालाई पूजा र सम्मान गरेर लागिपरिरहेकै छु ।

आगामी योजना र पाठकलाई केही सन्देश छ कि ?

ठूलोपर्दाको चलचित्र लेखन र निर्देशन गर्ने सोच छ । देश-विदेशमा घटेका समसामयिक घटनालाई चलचित्रमार्फत बाहिर ल्याउने इच्छा छ । मसँग जोडिएर काम गर्ने सम्पूर्ण कलाकार र मेरा दर्शकहरूलाई धन्यवाद छ ।

रोनिश र आयुष्मा मोडल हन्ट नेपाल २०२३

सोल्टिमोडस्थित होटल द सोल्टी काठमाडौंको प्रेक्षालयमा सम्पन्न आठौं संस्करणको जोय मोडल हन्ट नेपाल २०२३ को अन्तिम प्रतिस्पर्धामा रोनिश खड्गी र आयुष्मा पौडेलले प्रतियोगिताको मुख्य उपाधि जित्न सफल भएका छन् । विजेताका रूपमा रोनिशले पियर्टो रिकामा आयोजना हुने रनवे मोडल इन्टरनेसनलमा र आयुष्माले थाइल्यान्डमा आयोजना हुने सुपर मोडल इन्टरनेसनलमा नेपालको तर्फबाट सहभागी हुने अवसर प्राप्त गर्नेछन् । प्रतियोगितामा लक्की राना पहेली र रिया मेहता फस्ट रनर अप तथा सौनक मल्ल र मोनिका बुढाथोकी सेकेन्ड रनर अपका रूपमा चयन भएका थिए ।

दिमाग लगाऔं
जापानिज टेक्नोलोजी वाला
पेन्ट चलाऔं

KNP
NEROLAC
HEALTHY HOME PAINTS FROM JAPAN

कत्थक रहर

बौद्धकी सरस्वती परियार पेसाले नर्स हुन्। ओम अस्पतालमा कार्यरत उनी यतिबेला कत्थक नाचिरहेकी छन्। अस्पतालको व्यस्तता त उनलाई हुन्छ नै तर पनि आफ्नो कत्थक नाचप्रतिको रुचिलाई पनि सँगै लगेकी छन्। यतिबेला उनले आफ्नो रहर पूरा गर्न कत्थकका लागि समय छुट्याइरहेकी छन्। उनले भनिन्, पढाइ र करिअर भन्दाभन्दै आफ्नो रहर मरेझैं लागेको थियो तर अहिले भने आफ्नै लागि नाचेको उनले महसुस गरेकी छन्। नाच्ने रहर भने उनको सानैदेखिकै हो। 'विद्यालयका अतिरिक्त कार्यक्रमदेखि पार्टीमा उनी नाच्ने गर्थिन्।'नाच्न उनलाई सबैले प्रोत्साहन गरेपनि कक्षा लिन भने परिवारबाट अनुमति पाइनन्। परिवारमा नाचमा लागेपछि पढाइ बिग्रन्छ भन्ने थियो। नर्सको लाइसेन्स लिएसँगै उनी कत्थक कक्षामा भर्ना भइन्। कत्थकका लागि राति घुङरु बनाइन्। उनी भन्छिन्, 'नाच्नका लागि घुङरु बनाउनु थियो, राति बज्ला कि भन्ने डरले सिरकभित्र बसेर बनाएँ।' करिब डेढ घण्टाको कत्थक नाचमा उनी सबै भुल्छिन्। उनी भन्छिन्, यहाँ आएपछि बाहिरको कुरा सबै बिर्सिन्छ, आफ्नो रहरका लागि समय छुट्याउन पाउँदा खुसी पनि लागेको छ।'

अनामनगरस्थित एस्थेटिक डान्स स्टुडियोमा विभिन्न पेसामा आबद्ध युवतीहरू कत्थक सिक्न आइपुग्छन्। रहर भएर पनि नाच्न नपाएका युवतीहरू आफ्नो प्यासनलाई पूरा गर्न लागिपरेका छन्। सिर्जना सिंहको पनि नाच्ने रहर अधूरै थियो। हिन्दी चलचित्रहरूमा कत्थक नाचेको देखेर उनको यसप्रति मोह बढ्यो। नाच्न-गाउन रुचाउने उनलाई

'नाच्नका लागि घुङरू बनाउनु थियो, राति बज्ला कि भन्ने डरले सिरकभित्र बसेर बनाएँ।'

सरस्वती परियार

परिवारले कहिल्यै यस्ता कुरामा सपोर्ट गरेन । यतिसम्म कि उनी नाच्न थालेपछि दाइहरू उठेर हिँडिदिन्थे । पढाइ पूरा गरिन्, विवाह भयो बच्चा हुर्काइन् तर पनि उनको आफ्नो रहर बाँकी नै थियो । उनले भनिन्, 'पढाइएवं घरव्यवहार सबै गरेपनि नाच्ने रहर पूरा गर्न बल्ल समय पाएँ ।' होटल व्यवसाय सञ्चालन गरिरहेकी उनले अहिले भने परिवारको साथ पाएकी छन् । उनले भनिन्, 'अहिले भने श्रीमान् र सासूका साथमा सिकिरहेकी छु।' कत्थकले उनलाई रहर मात्र पूरा नगरी योगाको काम पनि गरिरहेको छ । यसले शान्त हुन र अनुशासनमा रहन पनि सिकायो ।

निकिशा रिजाललाई कत्थक सिक्न आउँदा उनका बुवाले भनेका थिए, 'दुई दिनभन्दा बढी यो जाँदिन।' तर उनले सिक्न थालेकै ६ महिना भयो । यसले उनको परिवारलाई लागेको छ रहर भएमा कसैल छेक्दैन । उनी अहिले कत्थकको लेभल दुईमा छन् । उनले यत्तिकै नाच्नु र साँच्चै कत्थक सिक्नुमा धेरै फरक पाइन् । यसमा चक्करदेखि भावसमेत व्यक्त गर्नुपर्ने उनी बताउँछिन् । उनले भनिन्, 'अरुबेला त यत्तिकै नाच्थें कत्थकमा गीतको भाव शरीरदेखि हातको चाल पनि मिलाउनुपर्छ, यसले गर्दा कत्थक अरु नाचभन्दा भिन्न महसुस गरेकी छु ।' स्नातक सकेकी उनलाई कत्थकको पूरा कोर्स गर्ने मन छ । यसलाई बीचमा छोड्यो भने फेरि गर्न सकिँदैन । आफूले सिकेर अरुलाई पनि सिकाउने उनको रहर छ । एस्थेटिक डान्स स्टुडियोकी सञ्चालक नम्रता केसीले थुप्रै युवतीको रहर पूरा गरेकी छन् । भारतबाट कत्थक सिकेर स्टुडियो चलाइरहेकी उनले कत्थक कथामा र भावमा निर्भर रहने बताउँछिन् । उनले भनिन्, 'कत्थक नाच इन्डियन क्लासिक नाच हो । नाचमा भाव व्यक्त हुन्छ भने त्यो कत्थक नाच हो ।' पछिल्लो समय आफ्नो रहर र प्यासन पूरा गर्न नाच्न सिक्नेहरूको आकर्षण बढेको छ । यसले शरीरलाई मात्र नभै मनलाई पनि तन्दुरुस्त बनाउँछ । उनी भन्छिन्, 'पछिल्लो समय कत्थकमा आकर्षण बढ्दै गएको छ, यसमा पनि पुरुष भन्दा महिला बढी छन् ।'

कत्थक नाचमा कथा र भाव व्यक्त हुन्छ ।

नम्रता केसी, प्रशिक्षक

श्रीमान र सासूको सहयोगले नाच्ने अवसर पाएँ ।

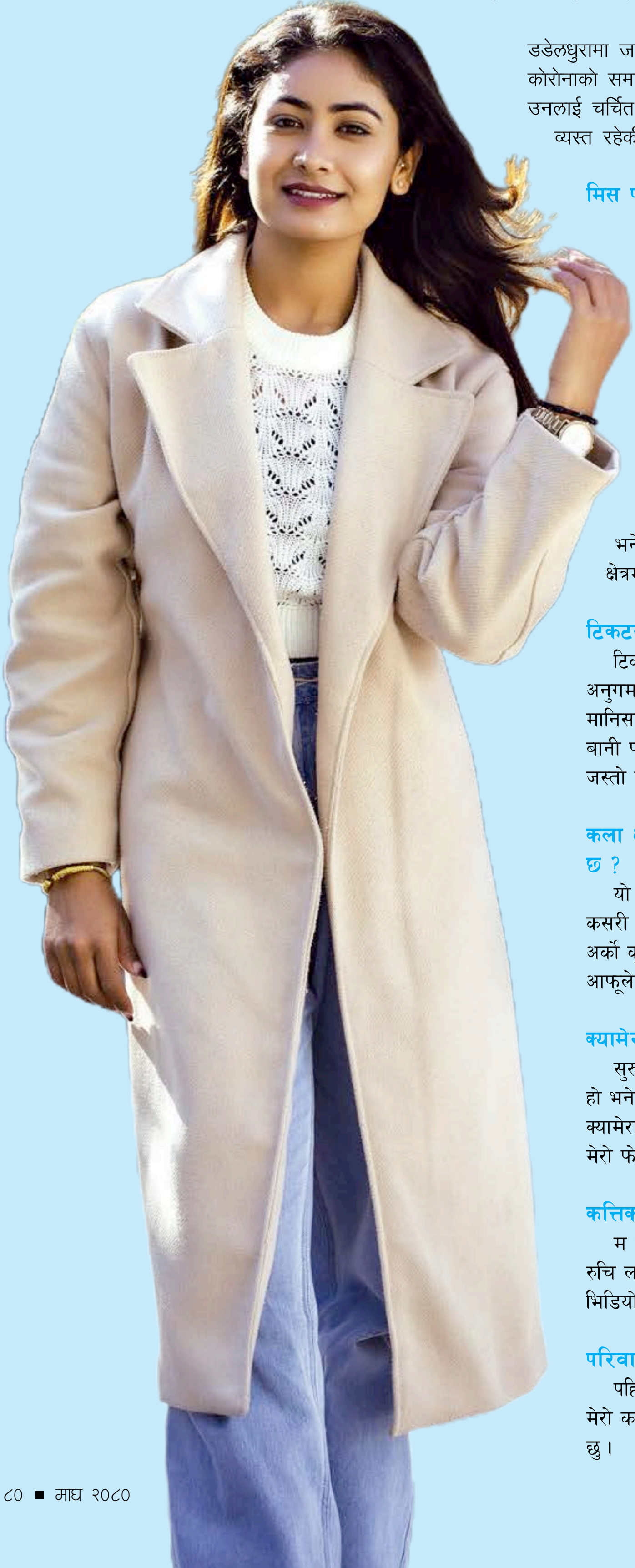
सिर्जना सिंह

आफूसँगै अरूलाई पनि सिकाउने रहर छ ।

निकिशा रिजाल

क्यामेरा फेस गर्न गाह्रो थियो

पवित्रा साकी (मिस पवि), *मोडल*



डडेलधुरामा जन्मिएकी पवित्रा साकी टिकटकबाट चर्चित भएकी हुन् । कोरोनाको समयमा मनोरञ्जनका लागि डोटेली भाषामा बनाएको टिकटकले उनलाई चर्चित बनाएको हो । पछिल्लो समय म्युजिक भिडियो र चलचित्रमा व्यस्त रहेकी मिस पविसँग गरिएको कुराकानी :

मिस पवि नाम कसरी रह्यो ?

मेरो खास नाम पवित्रा साकी हो । पहिलेदेखि नै मलाई यो नाम लामो लाग्थ्यो । तर मलाई घरमा सबैले पवि भनेर बोलाउँथे । एकदिन टिकटक बनाउँदा मैले आफ्नो नामको अगाडि मिस राखिदिएँ । पछि त्यही नाम नै स्थापित भयो ।

टिकटकबाट पाएको यो सफलतालाई कसरी लिनुभएको छ ?

मैले रमाइलोका लागि टिकटक बनाउँथें । बढी टिकटक डोटेली भाषामा बनाएँ । कहिलेकाहीं देउडा गीतमा सबैले मन पराइदिनुभयो । टिकटकले मलाई छुट्टै पहिचान दियो । यसरी कला क्षेत्रमा आउँछु भन्ने कुरा सोचेकी पनि थिइन । अहिले भने थुप्रै म्युजिक भिडियोदेखि चलचित्रमा अभिनय गरेकी छु । कला क्षेत्रमा मैले नसोचेको उपलब्धि हासिल गरेजस्तो लाग्छ ।

टिकटक बन्द भयो, केही असर गरेको छ ?

टिकटकका राम्रा नराम्रा दुवै पक्ष छन् । यसका राम्रा नराम्रा पक्षलाई अनुगमन गर्दै निरन्तरता दिनुपर्दथ्यो । टिकटकले काम-दाम दिएका मानिसलाई त गाह्रै भयो । जहाँ गए पनि टिकटक बनाएर पोस्ट गर्ने बानी परिसकेको थियो । टिकटक पूर्णरूपमा बन्द गर्नु उचित होइन जस्तो लाग्छ ।

कला क्षेत्र कस्तो लागिरहेको छ यसलाई कसरी बुझ्नुभएको छ ?

यो क्षेत्र छोटो समयमै मानिसहरूलाई चिनाउने क्षेत्र हो । आफूलाई कसरी अगाडि बढाउने भन्ने कुरामा व्यक्ति स्वयंमा पनि भर पर्दोरहेछ । अर्को कुरा धेरैजसो अनुहारमा पनि फोकस हुने भएकाले यो क्षेत्रमा आफूले गर्न सकुन्जेलसम्म मात्र टिक्न सकिने रहेछ ।

क्यामेरा फेस गर्न कत्तिको कठिन थियो ?

सुरुमा निकै कठिन थियो । तपाईंको फेस कुन साइड (राम्रो देखिने) हो भनेर सोध्थे तर मलाई केही थाहा थिएन । नाकमा फुली लगाउँथें । क्यामेरामा म त्यही साइड नै देखाउँथें । तर मलाई पछि मात्र थाहा भयो मेरो फेस साइड दायाँ रहेछ ।

कत्तिको ग्ल्यामर देखिन रुचाउनुहुन्छ ?

म सामान्य परिवेशमा हुर्किएर आएकी हुनाले ग्ल्यामर देखिन त्यति रुचि लाग्दैन । छोटा पहिरन लगाउन लाज लाग्छ । त्यसैले म्युजिक भिडियोमा खेल्नुअघि नै पहिरन हेरेर अभिनय गर्ने गरेकी छु ।

परिवारप्रति तपाईंको चाहना के छ ?

पहिले एउटा पक्की घर बनाउने चाहना थियो । त्यो चाहना बाबा र मेरो कमाइले पूरा भयो । अहिले भाइबहिनीहरूको चाहना पूरा गरिरहेकी छु ।

"एक अटुट सम्बन्ध, श्री रिद्धि सिद्धि ज्वेलर्स सँग"

Visit us for the certified jewelry that meets the highest standards

ISO 9001:2015

IGI INTERNATIONAL GEMOLOGICAL INSTITUTE

XRF GOLD TESTING

Bishal Bazaar, Newroad

+ 977 9840253095

Shop No. 1 & 10

TASTEFULLY DESIGNED, PERFECTLY CRAFTED.

Authorised Sleek outlets in Nepal

KITCHEN CONCEPTS

KITCHEN CONCEPTS PVT. LTD.

The Only Modular Kitchen Supermarket in Nepal

Teku Road (*infront of Probhu Bank*), Kathmandu, Tel: +977 01 5321858, 5312097

Sleek Kitchen Concepts
Srijana Chowk, Pokhara, Tel: 061 534364

Chitwan Kitchen Concept
Shahid Chowk, Narayangarh, Tel: 056 596793

Shrestha Brothers
Damak, Jhapa, Tel: 023 582640

Kitchen Concepts & Furniture
Loharpatti, Birgunj, Tel: 9828200003/9828200004

Hetauda Kitchen & Furniture Palace Pvt. Ltd.
Hetauda, Makwanpur, Tel: 057 590940/9741674410

Shrestha & Brothers
Kakarvitta, Birtamode, Tel: 9802740600/9802740603

Sleek Kitchen Concept Pvt. Ltd.
Kalikanagar, Butwal, Tel: 071 437145

Sleek Kitchen Concept
Paschim Line, Itahari, Tel: 025 582748

Sleek Kitchen Concept
Dharan Road, Biratnagar, Tel: 021 521528/9801025206